

PRODUITS DE SAISON

Par Bernard Fournier

LE FRUIT DU MOIS : le raisin



Il semblerait que la vigne soit originaire des côtes de la mer Caspienne et de l'Arménie. Les Egyptiens en faisaient déjà du vin, il y a plus de 4500 ans. Les Grecs et les Romains en consommaient en abondance et n'hésitaient pas à vanter ses bienfaits sous le culte de Dionysos et de Bacchus. François 1^{er} a contribué à développer la culture du chasselas de Fontainebleau mais il a fallu attendre la fin du XIX^{ème} siècle pour apprécier le raisin de table. On distingue 2 catégories : les noirs et le blanc. En blanc, le Chasselas de Moissac est le meilleur.

CONSERVATION ET ACHAT :

Ne pas laisser les raisins à température ambiante car ils ont alors tendance à sécher et à fermenter.

Afin de les conserver quelques jours, il est conseillé de les envelopper dans du papier absorbant, puis dans un plastique perforé et de les placer dans le réfrigérateur.

Sortir 1/4h avant de les consommer.

Eviter de les congeler.

Ils supportent parfaitement la macération dans l'alcool.

Succulent nature, cuit et en jus.

Le raisin se marie volontiers avec :

- la volaille
- le gibier
- le foie de veau
- le canard, les cailles
- A déguster sur un plateau de fromage

Des pépins, on extrait une huile de table.

LE LEGUME DE SAISON : LE PANAIS



Plante à fleur jaune de la région méditerranéenne.

La variété du Panais possède une racine qui peut mesurer de 18 à 30 cm de longueur et de 5 à 8 cm de diamètre.

Sa texture est presque semblable à celle du navet et ses formes rappellent celle du céleri. Sa chair est jaunâtre et fruitée.

Le Panais se conserve environ 4 semaines au réfrigérateur en veillant à l'envelopper et le placer dans un sac perforé.

On peut le congeler après l'avoir blanchi dans l'eau froide salée.

A l'achat : le choisir bien ferme et sans meurtrissures. Les plus petits sont les plus tendres.

Avec sa saveur légèrement sucrée, le panais peut-être mangé cru, préparé en soupe ou cuit comme la pomme de terre en purée ou gratinée au four.

Riche en potassium, manganèse et vitamine C.