

Raphael's Healthy Kitchen

LA CLASSIFICATION BOTANIQUE DES LÉGUMES

Répertoire des Familles Végétales : Structures, Nutrition et Conseils du Chef

En cuisine saine et locavore, classer les légumes selon leur nature botanique permet d'adapter précisément nos modes de préparation. Chaque famille possède des spécificités cellulaires, des fibres particulières et des teneurs en micronutriments que le bon geste technique va magnifier en cuisine.

Un légume, c'est quoi ?

Contrairement au fruit qui dérive de la fleur, un légume est une plante dont certaines parties spécifiques sont comestibles. Selon l'organe de la plante que l'on consomme (tige, racine, feuille ou fleur), on distingue précisément 8 grandes familles de légumes.

FAMILLE DE LÉGUMES	DESCRIPTION & CARACTÉRISTIQUES CULINAIRES	EXEMPLES DE RÉFÉRENCE
Les légumes-fleurs	Ce sont les inflorescences (les boutons floraux) ou les fleurs de la plante que l'on consomme avant leur épanouissement. Riches en antioxydants et très esthétiques, ils gagnent à être blanchis ou cuits délicatement à la vapeur pour rester présentables et croquants.	<i>Artichaut, chou-fleur, brocoli.</i>
Les légumes-feuilles	On consomme ici le feuillage ou les salades de la plante. Exceptionnellement riches en chlorophylle, en fibres douces et en eau, ils réduisent énormément à la cuisson. Le Chef recommande de les étuver rapidement au beurre ou de les sauter minute dans un contenant adapté.	<i>Chou, épinard, salade, endive.</i>
Les légumes-fruits	Botaniquement parlant, ce sont de vrais fruits (issus d'une fleur fécondée et contenant des graines), mais ils sont classés comme légumes car ils se consomment salés. Gorgés d'eau de végétation savoureuse, ils excellent poêlés, rôtis au four ou étuvés.	<i>Concombre, aubergine, courgettes, tomate.</i>
Les légumes-racines	La partie comestible est l'organe souterrain de la plante qui stocke les réserves nutritives. Très riches en minéraux de terroir et en glucides complexes, leur structure ferme et dense se prête idéalement aux cuissons lentes, au braisage ou au rôtissage.	<i>Radis, carotte, céleri-rave, betterave.</i>

FAMILLE DE LÉGUMES	DESCRIPTION & CARACTÉRISTIQUES CULINAIRES	EXEMPLES DE RÉFÉRENCE
Les légumes-tiges	On consomme la tige principale ou les jeunes pousses aériennes de la plante. Riches en fibres structurelles et en eau, ils apportent un croquant inimitable. Ils se prêtent merveilleusement bien au sautage rapide, à la cuisson à la vapeur ou au grillage délicat.	<i>Asperge, céleri, fenouil.</i>
Les légumes à bulbe	Ce sont des pousses souterraines modifiées, formées de feuilles charnues imbriquées qui stockent les nutriments. Véritables concentrés de saveurs et riches en composés soufrés protecteurs, ils servent de base aromatique majeure (suer, torréfier lentement).	<i>Oignon, échalote, ail.</i>
Les légumes-graines	Aussi appelés légumineuses ou semences, on consomme les graines récoltées fraîches ou séchées. Ce sont les champions des protéines végétales et des fibres de la satiété. Parfaits bouillis, mijotés ou associés à de bonnes céréales de terroir.	<i>Haricot, petit pois, maïs, fève, lentille.</i>
Les légumes-tubercules	Ce sont des renflements souterrains de la tige ou de la racine qui accumulent l'amidon (glucides complexes). Excellente source d'énergie durable, leur texture fondante après cuisson en fait des candidats idéaux pour les purées, rôtis ou cuissons au four.	<i>Topinambour, pomme de terre, igname.</i>

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral