

Le légume du mois de juin 2014

La roquette



Zeynep YAGMUR– diététicienne au Réseau Santé Diabète



La roquette

Profil nutritionnelle

La roquette est un légume à feuille verte. C'est une laitue sauvage dont les feuilles ressemblent à celles des radis et des navets. Elle fait partie de la famille des crucifères comme la moutarde, le chou, le cresson, le radis ou le navet qui auraient des effets anti-cancers. Elle est connue et appréciée dès l'antiquité.

Les **feuilles de roquette** ont une saveur **piquante** et poivrée et relèvent la saveur des **salades**, des **soupes** et des **saucés**.

La roquette contient **25kcal/100 g**. c'est une excellente source de **vitamine K**, nécessaire à la formation de protéine participant à la coagulation du sang et ainsi qu'à la formation des os.

Riche en vitamine B9 (participe à la fabrication de toutes les cellules du corps), elle est indispensable aux femmes enceintes et allaitantes.

Elle est aussi **riche en calcium**, (100 g de roquette est équivalent à une portion de produit laitiers: 1 pot de yaourt)



La roquette est aussi connue comme **tonique et diurétique** (facilite l'élimination urinaire).

Comment le choisir ?

Pour les salades, choisissez de préférence les **bouquets de petites feuilles** bien fraîches, tendres et étroites.

Plus fibreuses, les feuilles des plants plus âgés serviront plutôt dans la cuisson. Au besoin, retirez les grosses côtes (nervures centrales) avant de les apprêter.

Dans tous les cas, les feuilles devraient être bien vertes, sans tache et sans parties molles.

Comment le conserver ?

Réfrigérateur. Quelques jours dans un sac perforé placé dans le bac à légumes.

Congélateur. Faites blanchir les feuilles, laissez-les refroidir, égouttez-les et mettez-les dans un sac à congélation.

Comment le cuisiner ?

⇒ En salade :

- avec différentes légumes (laitue, chicorée, mâche, jeunes épinards, etc.).
- Avec des concombres, des tomates cerises, du poivron rouge, des oignons verts,...
- Avec une poignée de pâtes, riz, pomme de terre,...
- Avec des noix, quelques olives, pignons de pin, fromages,...
- Idéal comme entrée ou accompagnement d'un plat.



⇒ En potage (ou velouté), avec 1 cuillère à soupe de crème allégée et parmesan

⇒ Dans les plats mijotés (type ragouts): Ajoutez quelques feuilles moins tendres.

⇒ En **pesto**. mixer des feuilles de roquette, des pignons de pin (ou des noix), du parmesan et du jus de citron. Mélangez et ajoutez de l'huile d'olive en filet jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Servez sur des pâtes, un poisson blanc ou de la volaille.



Recette

Salade de roquette à la pomme

Ingrédients

- * 250 g de roquette
- * 2 pommes
- * 100 g de de fromage (fromage de chèvre, feta, mozzarella, emmenthal,...)
- * Quelques noix
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * Le jus d'1/2 orange
- * sel, poivre



Préparation

- * Laver la roquette
- * Laver et couper en lamelle ou cube les pommes.
- * Coupez en petits dés le fromage, presser le jus d'une demi orange
- * Préparez l'assaisonnement en mélangeant dans un bol l'huile, le jus d'orange, le sel et le poivre.
- * Dans des assiettes individuelles, répartissez la roquette, les lamelles de pommes, les dés de fromage, les noix et terminez par l'assaisonnement.

Trucs et astuces: vous pouvez adapter cette recette selon votre goût, par exemple remplacez les pommes par des grenades, des raisins, des poires, ou même avec des quartiers de mandarine.

Bon appétit !