

# Les légumes anciens

## Définition :

Correspond aux espèces qui étaient cultivés il y a des dizaines d'années et dont la production a été réduite ou supprimée par manque de productivité.

## I - Le panais

Légume racine, cultivé au Moyen-Âge, de couleur ivoire, goût légèrement sucré.  
Utilisé en potage, purée, accompagnement, cru râpé.

	Aspect qualitatif et quantitatif	Analyse
<b>Energie</b>	230 kJ (55kcal)	Faible car pauvre en lipides et riche en eau
<b>Eau</b>	85g	Riche
<b>Protéines</b>	1g	Très faible, protéine végétale
<b>Lipides</b>	Négligeable	Régime hypocalorique
<b>Glucides</b>	12 g Dont 4g de sucre simple IG 85	Source de glucides complexe et simple  IG élevé, attention aux diabétiques
<b>Fibres</b>	2g	Faible
<b>Vitamines</b> B9 C	60 mg 20 mg	Participe à la couverture des besoins
<b>Minéraux</b> Calcium Magnésium Potassium	50 mg 25 mg 520 mg	Participe à la couverture des besoins

## II – Le Crosne

Originaire d'Asie, gout proche des salsifis, artichaud et topinambour

C'est un tubercule en spirale de couleur blanche, il s'oxyde très vite donc il doit être consommé rapidement après récolte.

Utilisation : soupe, gratin, salade

	Aspect qualitatif et quantitatif	Analyse
Energie	350 kJ	Faible car pauvre en lipides et riche en eau
Eau	80g	Riche
Protéines	3g	Source de protéine végétales
Lipides	Négligeable	Régime hypocalorique
Glucides	17 g	Apports intéressants
Fibres	1.5g	Faible
Vitamines B1	Intéressant	Source de B1
Minéraux Potassium	Intéressant	Riche en potassium, attention dans les régimes hypopotassique

## III – Autres exemple :

### Le pourpier :

Plante qui pousse dans les régions chaudes

Elle se consomme en salade ou en friture avec de l'huile d'olive, tomate, feta et ail.

### Le rutabaga

### Le topinambour

### L'arroche

Ou les **tomate oubliées** (Cœur de Bœuf, Noires de Crimée, les Poires Jaunes, les Roses de Berne).