



## Légumes

### Description

**65 légumes, 110 gestes techniques, 110 recettes**

**Régis MARCON**

**Septembre 2020      45 €**

**Éditions de La Martinière ISBN : 978-2-7324-8955-1**



**Après Herbes et Champignons, Légumineuses et céréales avec Régis Marcon, chef triplement étoilé. 100 recettes délicieuses, des pas à pas et de nombreux conseils sont réunis dans cette bible des légumes et racines, magnifiés par de superbes photographies.**

Le vert profond du cardon, l'orange éclatant de la carotte, le violet soyeux de l'aubergine... et que dire de la betterave, qui s'apprête tour à tour de jaune vif ou de rose intense ? Au gré des saisons, ils teintent les étals de nos marchés et nos assiettes de mille couleurs : les légumes, délectable supplément de saveurs, sont avant tout un supplément d'âme. **Bienvenue dans l'univers du végétal. Ce livre est une ode aux richesses et aux vertus des légumes.** Régis Marcon, chef pédagogue, nous enseigne comment préparer, cuire et accommoder ces merveilleux produits de la terre. **Des légumes quotidiens aux plus exotiques**, leur délicatesse offre des goûts multiples, parfois étonnants, qui permettent aussi de mettre en valeur le terroir. Des plus simples aux plus élaborées, les 110 recettes proposées par le chef jouent sur toute la richesse d'une gamme potagère et savoureuse : Artichaut poivrade au coulis de fruit de la Passion ; Pâté en croûte de légumes ; Salade tiède de vitelottes et truite fumée ; Gratin aux deux patates douces ; Tarte tatin d'endives ; Glace aux asperges et à la cistre...

**Cet ouvrage est divisé en 3 parties** : une présentation complète des légumes du potager, une explication des « gestes techniques » et 110 recettes.

**Régis Marcon est chef triplement étoilé du Clos des Cimes, à Saint-Bonnet-Le-Froid (Haute-Loire) depuis 2005.** En 1979, il reprend l'hôtel-restaurant familial et y perpétue les traditions d'accueil que sa mère avait instaurées. Il reçoit sa première étoile en 1990, sa deuxième étoile en 1997. Travailleur acharné et doué d'un talent incomparable, Régis Marcon fait vivre le village Saint-Bonnet-Le-Froid en créant une boulangerie, un musée, un bistrot... En 2008, il ouvre son nouveau restaurant gastronomique avec une vue incomparable. Son fils assure déjà la relève. Il a publié aux éditions de La Martinière : *Champignons, Herbes, Céréales & Légumineuses*.

## Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

## Tags

1. céréales
2. champignons
3. herbes
4. légumineuses
5. recettes

## date créée

31 décembre 2022

## Auteur

cblancke