

[← Zurück](#)

**Légumes**

Légumes

[Espèces de légumes](#)

[La culture maraîchère en chiffres](#)

[Podcast "Enraciné"](#)

[Sentier maraîcher](#)

[Questions fréquentes](#)

## DIP

100 g **de demi-crème acidulée**

100 g **de séré maigre**

1/2 **citron, jus**

**sel, poivre**

## Voici comment faire

### 1 de 3

#### LÉGUMES

Laver les carottes et éliminer sommairement les fanes. Mélanger avec le mélange d'épices ras el hanout, le gorgonzola et le beurre et assaisonner. Répartir les carottes sur la plaque habillée de papier sulfurisé.

### 2 de 3

#### CUISSON

Faire cuire pendant 20 à 25 minutes au milieu du four préchauffé à 210°C.

### 3 de 3

#### DIP

Mélanger tous les ingrédients et servir avec les légumes.

#### CONSEIL

Ras el hanout est disponible dans les grands magasins d'alimentation.

**Les légumes suisses de saison sont toujours meilleurs.**

**Ces légumes sont de saison à présent.**





**Vers le calendrier des saisons**

**Ces recettes pourraient aussi vous plaire.**





**[Vous trouverez d'autres recettes ici.](#)**

---

### **Deviens maraîchère/maraîcher !**

Les maraîchères et les maraîchers cultivent les légumes les plus divers en plein champ et sous serre. Cela demande beaucoup de travail et une bonne planification jusqu'à ce que les carottes, les tomates, les salades etc. se retrouvent dans nos assiettes.

Apprends-en plus sur la formation variée de maraîchère/maraîcher !

**[La formation de maraîcher/ère](#)**

---

En tant qu'organisation professionnelle des maraîchères et maraîchers suisses, l'UMS défend leurs intérêts.

Changer de langue:

**Allemand**

**Français**

**Italien**

Suivez-nous:

## **Calendrier des saisons**

[Recettes](#)

[Magasins d'exploitation](#)

[La culture maraîchère en chiffres](#)

[Podcast "Enraciné"](#)

[Sentier maraîcher](#)

[Questions fréquentes](#)

## **Espèces de légumes**

[Légumes frais](#)

[Légumes de garde](#)

[Légumes de transformation](#)

[Asperges suisses](#)

[Endives suisses](#)

[Choucroute et compote aux raves suisses](#)

## **La formation de maraîcher/ère**

[Formation professionnelle](#)

[Liste des places d'apprentissage](#)

[Formation continue](#)

[Informations pour les formatrices et formateurs](#)

## **Contact**

[Médias](#)

[Impressum](#)

[Protection des données](#)

[Union maraîchère suisse](#)

