

[← Zurück](#)

Légumes

Légumes

[Espèces de légumes](#)

[La culture maraîchère en chiffres](#)

[Podcast "Enraciné"](#)

[Sentier maraîcher](#)

[Questions fréquentes](#)

1 citron bio, un peu de zeste râpé, 3 cs de jus

4 cs d'huile de colza

2 cs de sauce soja

poivre, à volonté

Voici comment faire

1 de 2

SALADE

Faire cuire les betteraves et les couper en fines tranches. Poser en alternance avec les filets d'orange sur les assiettes et répartir la sauge dessus.

2 de 2

SAUCE

Bien mélanger le zeste de citron et le jus d'orange récupéré avec les autres ingrédients et verser sur la salade.

CONSEIL

La recette convient particulièrement en hiver. Les betteraves rouges peuvent déjà être achetées cuites.

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](#)

