



[< retour](#)

Fruits et légumes

Cerfeuil tubéreux



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Origine : Europe centrale

Famille : Apiacées

Poids moyen : 30g

Légume oublié, le cerfeuil tubéreux, au goût sucré de pomme de terre et de châtaigne, a séduit les chefs. Cette racine à l'apparence grisâtre peu séduisante cache un cœur tendre

et fondant à savourer au cœur de l'hiver !

Une fois pelé, le cerfeuil tubéreux a tendance à noircir. Le citronner lui permet de rester immaculé !

COMMENT CHOISIR ?

Préférer des racines pas trop grosses pour éviter qu'elles ne soient fibreuses. Les choisir bien fermes.

QUE FAIRE AVEC ?

Le cerfeuil tubéreux peut se consommer cru ou cuit. Cru, il faut le trancher très finement à la mandoline et l'assaisonner d'une vinaigrette. Mieux faut le faire cuire (à la vapeur ou à l'eau bouillante) avant de le préparer : purée, soupe, gratins... On en fait des poêlées, des beignets, des purées, des gratins, des veloutés. Il accompagne à merveille le rôti de porc et les volailles, dont le chapon des fêtes.

COMMENT PRÉPARER ?

A l'eau bouillante ou à la vapeur une dizaine de minutes. Il peut aussi se cuire au four avec du beurre, à la façon d'une pomme de terre.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le cerfeuil tubéreux peut se conserver au sec et à l'abri de la lumière, comme les pommes de terre.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Il n'existe pas d'étude nutritionnelle précise sur ce légume. En revanche, comme tout légume racine, on sait qu'il est riche en glucides (amidons) et en fibres.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
48 kcal	3,30 g	6,47 g	0,57 g	34,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
272,00 mg	10,00 mg	0,08 g	40,60 mg	2,00 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin

0,07
mg

1,10
mg

1,60
mg

1,70
mg

B1
0,13
mg

vitamin
B2

0,34
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Originaire d'Europe Centrale, le cerfeuil tubéreux ne fut introduit en France qu'au milieu du XIXème siècle. Peu cultivé, il reste d'un prix élevé : sa culture est peu productive, et une fois récolté, il doit rester au minimum 6 semaines au repos pour développer son agréable goût sucré.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15077>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15077>