

Xavier Mathias

**FAIRE
CONNAISSANCE AVEC
LES LÉGUMES**



JE PASSE À L'ACTE



ACTES SUD | KAIZEN

Pour aimer, il faut connaître, et c'est à cette rencontre que vous invite cet ouvrage. Faire connaissance avec l'infinie variété de formes, de couleurs, de saveurs que nous offre le monde des légumes. Pour mieux les choisir, les cuisiner et, peut-être un jour, les cultiver. Le saviez-vous ? Les Français n'ont jamais été de grands amateurs de légumes. Sous la terre, c'était le monde du diable, seul l'aérien était proche du divin.

Pourtant, ces dernières années on a vu (ré)apparaître sur les étals de nos maraîchers des légumes étranges aux noms oubliés. Nombre d'entre nous ont alors appris qu'une tomate n'est pas forcément ronde et rouge ; qu'il en est des allongées, des vertes ou des pourpre, des minuscules et des colossales. Et l'invité vedette de nos assiettes n'est pas le seul concerné par cette diversité : espèces, sous-espèces et variétés cumulées, 1 200 menthes différentes sont répertoriées, chacune avec son goût particulier.

En nous contant l'histoire de nos légumes à travers les âges, en nous initiant à leurs propriétés nutritionnelles et botaniques, en nous proposant de les cuisiner grâce à des recettes simples et des ustensiles adaptés pour exhausser les arômes, ce livre nous offre un feu d'artifice de goûts, de formes, de couleurs et de textures.

Ancien maraîcher bio, producteur de légumes et de semences, **Xavier Mathias** se consacre désormais à la formation et à la transmission du maraîchage inspiré de la permaculture. Auteur de nombreux ouvrages sur le potager, il collabore aussi à des revues de jardinage.

Après des études de sculpture à Paris, **Cécilia Pepper** poursuit un cursus en cinéma d'animation en Norvège, puis quitte la capitale pour conjuguer dessin et retour à la terre. Elle travaille notamment pour le magazine *Kaizen*.

ACTES SUD kaizen

Xavier Mathias
Illustrations de Cécilia Pepper

FAIRE CONNAISSANCE AVEC LES LÉGUMES



JE PASSE À L'ACTE

Vous trouverez plus d'informations sur les notions marquées d'un astérisque dans la rubrique "Pour en savoir plus", [p. 61](#).

Collection dirigée par Agnès Galletier et Marie-Noëlle Himbert.
Ouvrage dirigé par Marie-Noëlle Himbert.

Conception graphique : Anne-Laure Exbrayat, studio graphique d'Actes Sud.

Citation [p. 17](#) : © Les Éditions noir sur blanc, "La librairie polonaise", 1993

© Actes Sud | Kaizen, 2019

ISBN : 978-2-330-12365-9

www.actes-sud.fr

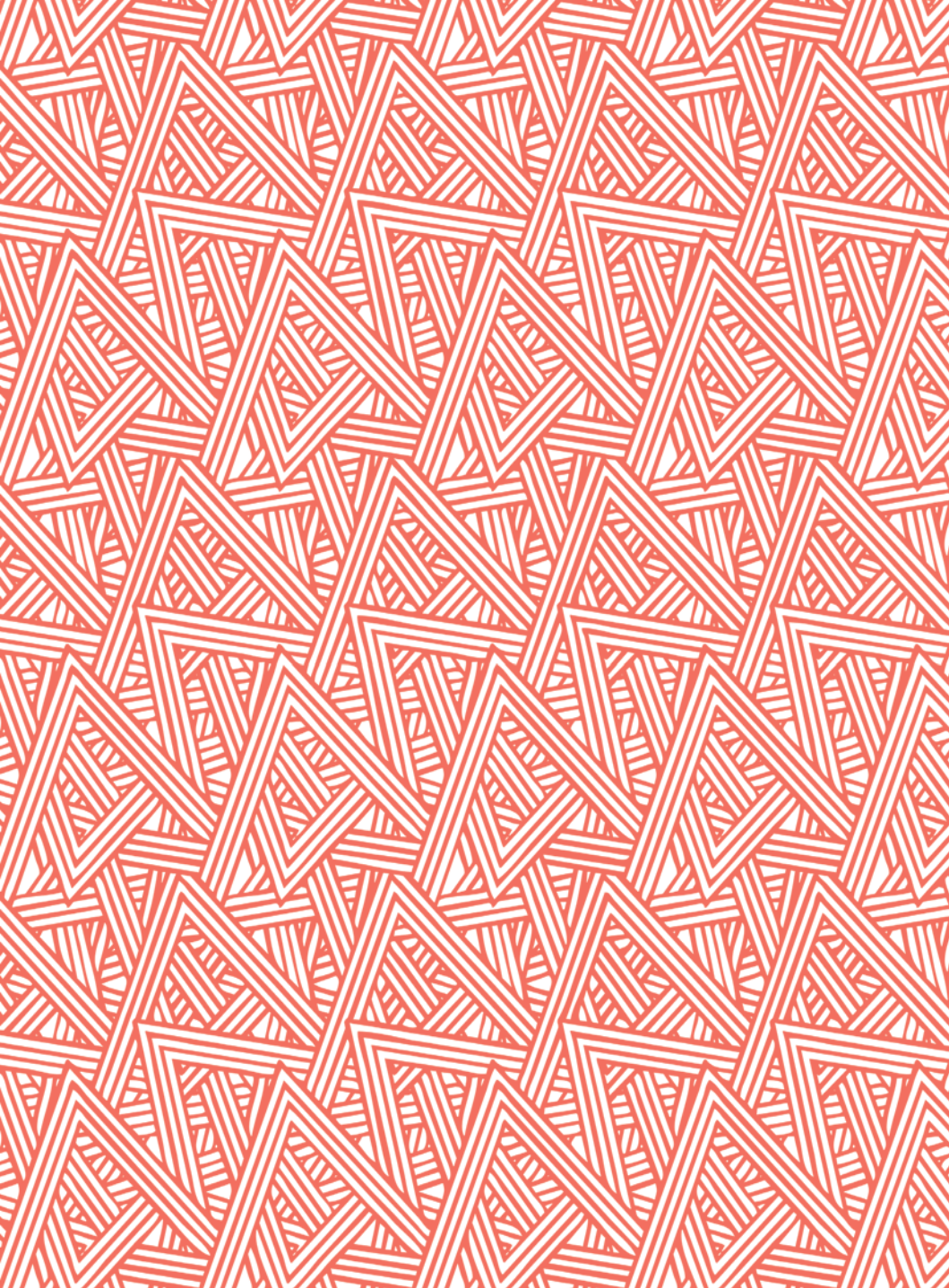
Depuis quelques années, on sent un frémissement : plus personne ne nie qu'il va falloir changer, beaucoup commencent à croire que cela est possible. Par une multitude de petites (r)évolutions dans notre quotidien, chacun de nous a le pouvoir de construire le monde de demain.

Le succès du film *Demain*, de Cyril Dion et Mélanie Laurent, et les initiatives citoyennes qu'il a suscitées confirment que nous sommes prêts à nous lancer. Oui, mais comment faire ?

C'est pour répondre à cette demande croissante d'outils pratiques pour oser passer à l'acte qu'est née cette collection. Elle s'adresse à tous : convaincus, hésitants ou sceptiques. Elle aborde tous les domaines de nos vies quotidiennes : consommation, alimentation, logement, transport, loisirs, éducation, etc. Avec un objectif : accompagner ce désir de changement, l'étayer ainsi que le motiver et l'aider à aboutir.

Forme d'expression pratique des valeurs défendues par la collection "Domaine du possible", "Je passe à l'acte" en est le prolongement logique, aujourd'hui indispensable.





POURQUOI

Encore une bonne nouvelle, décidément notre siècle n'en manquera pas : nous allons enfin pouvoir remanger des légumes sans faire figure de passéistes, écologistes attardés et autres qualificatifs peu flatteurs. Il semble que nous soyons même nombreux à nous être aperçus de l'aberration de notre régime alimentaire ultracarné hérité des "trente désastreuses"¹. Le propos n'est donc pas de dire "cessons de manger de la viande" mais plutôt "mangeons-en moins". Beaucoup moins. Et, pour cela, faisons donc connaissance avec les légumes, nos alliés sur ce chemin intime et collectif : l'on ne peut aimer que ce que l'on connaît.

1. Nous devons cet adjectif à Gilles Clément*. Une raison supplémentaire de le remercier pour son travail.