

La Gazette du Potager

Semaine 16

Livraison de la semaine

- Salades d'hiver
- Mesclun automnal (Cresson, Saladettes, Capucines)
- Ciboulette, Persil plat, Cerfeuil
- Chou cavalier
- Céleri-rave
- Maïs doux
- Carottes colorées
- Poivrons (les derniers de la saison)
- Tatsoï Savoy
- Ciboule de Chine Ishikura
- Radis 18 jours

Découverte de la semaine

Le Tatsoï

Très populaire en Extrême-Orient, le Tatsoï se caractérise par ses feuilles vertes foncées, épaisses, en forme de spatule, qui poussent en rosettes sur de petits plants d'à peine 20-30 cm de hauteur. Ces dernières sont tendres et savoureuses. Saveur douce. Indiquées pour les salades, soupes et la cuisine de type orientale. Très riche en vitamines. Le tatsoï est un chou de Chine non pommé, aux feuilles en forme de cuillère. Il est riche en vitamines A, B1, B2, C, E et PP, en phosphore, calcium et fer. On le consomme cru, cuit ou mariné. On ne doit le laver qu'au moment de l'utiliser. Retirer le nombre de feuilles voulu et couper la base de chacune. Laver, égoutter et utiliser cuit ou cru. Cuit, il parfume délicatement les soupes, les plats mijotés, les pâtes alimentaires et les plats cuisinés à la chinoise. Il s'utilise dans la soupe et sauté à la Chinoise avec les viandes

Citation de la semaine

“C'est à l'automne qu'il faut compter la couvée.”

Proverbe russe



Saison 2017-2018

Recettes de la semaine

Risotto au poulet au Tatsoï

Ingrédients (3-4
personnes)

- 200 g de riz
- 3-4 blancs de poulet coupés en gros cube
- 0.8 litre de bouillon de poule
- 2 petits choux Tatsoï
- 1 oignon
- huile olive
- 80 gr de parmesan râpé

Préparation

1. Effeuillez les choux et bien les laver pour enlever tout le sable
2. Dans une poêle ou un wok, à feu moyen et à couvert, faire revenir le chou à l'huile d'olive, pendant 15 min- les tiges doivent être fondantes. Réserver.
3. Emincer l'oignon. Dans une poêle, les faire blondir à l'huile d'olive
4. Ajouter les dés de poulet et les faire cuire, à couvert et feu moyen durant 5 min.
5. Puis verser le riz dans la poêle et bien remuer pendant 1 min – le riz doit devenir translucide.
6. Puis verser le bouillon, de préférence à température ambiante ou tiède. Au bout de 10 min, ajouter le chou Tatsoï, bien remuer
7. Continuer la cuisson pendant 10 min, en mouillant avec le bouillon afin que le risotto ne soit pas sec. En fin de cuisson, le riz est tendre et vous pouvez continuer un peu la cuisson pour le sécher selon goût.
8. retirer du feu et ajouter le parmesan râpé – bien remué. Attendre 1 min, afin que les arômes du parmesan se diffusent et servir.

A venir: Pak Choi, Cima di rapa

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com