

La Gazette du Potager

Semaine 17

Livraison de la semaine

- Salades d'hiver
- Mesclun automnal (Cresson, Saladettes, Capucines)
- Persil, Aneth, Anis vert
- Chou Kale
- Navets longs et ronds, Betteraves nouvelles et Carottes colorées
- Moutardes diverses
- Fenouil
- Courge
- Ciboule de Chine Ishikura
- Poireau

Découverte de la semaine

Le Chou Kale

Le chou frisé est le premier à avoir été cultivé, bien avant le chou pommé. Légume bien connu des tables romaines, ce fut un aliment de base au Moyen Âge. Les Anglais l'ont importé en Amérique au XVII^e siècle. Il résiste à des températures de -15 °C et n'apprécie pas les fortes chaleurs. Connue aujourd'hui de par le monde, il était auparavant considéré comme un légume d'hiver et était surtout consommé en Allemagne, Écosse, Hollande et Scandinavie. En cuisine ce légume est consommé cuit, sous divers modes mais principalement dans les soupes. Il est aussi cuisiné braisé, seul ou en compagnie de pommes de terre, de carottes et d'oignons. Sa feuille peut entourer une viande ou un farci, elle peut être utilisée comme fausse lasagne. On peut aussi en faire des chips, appelées *chips de kale*. Le chou frisé est considéré comme l'une des plantes les plus nutritives, avec des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires puissantes. On parle également de super-aliment. Il est très riche en bêta-carotène, vitamine K, vitamine A, vitamine C, lutéine ainsi qu'en zéaxanthine. Il est en outre riche en calcium. Le chou frisé est le plat traditionnel par excellence aux Pays-Bas. Connue sous le nom de *boerenkool* (prononcer : bou-reun-ko-ol), il est largement consommé de septembre à mars dans tout le pays.

Dicton de la semaine

"Octobre à moitié pluvieux rend le labour joyeux." Populaire



Saison 2017-2018

Recettes de la semaine

Tarte au chou kale et aux oignons rouges

Ingrédients (3-4 personnes)

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 5 feuilles de chou kale
- 2 gros oignons rouges
- 3 œufs
- 10 cl de lait entier
- 10 cl de crème fraîche
- 1 buchette de fromage de chèvre cendré
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de margarine

Préparation

1. Peler et couper en rondelles les oignons.
2. Chauffer la margarine dans une sauteuse, y faire blondir les oignons, saler et poivrer puis le réserver sur une assiette.
3. A la place cuire les feuilles de chou kale ciselées finement sans les côtes, saler et laisser les feuilles s'attendrir pendant 8 à 10 minutes en ajoutant une cuillère à soupe d'eau.
4. Dans une jatte mélanger les œufs, le lait et la crème, saler et poivrer.
5. Couper la buchette de chèvre cendré en rondelles.
6. Préchauffer le four à 180° c.
7. Dérouler la pâte feuilletée et en garnir un moule à tarte.
8. Répartir les feuilles de chou kale, puis les rondelles de chèvre, les 2/3 des oignons.
9. Verser la préparation œufs lait crème puis le reste des oignons rouges.
10. Enfourner pour 25 mn de cuisson.
11. Servir chaud avec une salade pour un repas du soir ou en petites portions pour une entrée.

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