

# La Gazette du Potager

Semaine 18



Saison 2017-2018

## Livraison de la semaine

- Salades d'hiver
- Moutardes bienfaitrices (Mizuna, Mibuna, Wasabina et Purple Osaka)
- Persil, Sauge, Romarin
- Choux divers et d'hiver
- Carottes surprises
- Cima di Rapa
- Pé Tsaï Vitamina
- Côte de bette arc-en-ciel
- Poireau

## Découverte de la semaine

### La Cima di rapa

Le **brocoli-rave** ou rapini (*Brassica ruvo*) est un légume commun en cuisine portugaise, italienne, espagnole et chinoise. Il ressemble au brocoli chinois mais il est bien plus amer. Il a beaucoup de feuilles pointues qui entourent un bourgeon vert qui est très semblable à une petite tête de brocoli. Son goût est proche de la noix, amère et piquante. C'est une source de vitamines A, C, et K ainsi que de potassium, de calcium, et de fer. Le légume provient probablement d'une herbe sauvage, un parent du navet, qui s'est développé en Chine ou dans la région méditerranéenne. Il est maintenant développé dans le monde entier. Les Espagnols et Portugais sont de gros producteurs et consommateurs des pousses avant floraison (*grelos*). C'est le légume par excellence de certains plats typiques et populaires, tel le caldo gallego et le lacón con grelos. En Italie, le brocoli-rave (*cime di rapa*) s'utilise beaucoup dans la cuisine du sud, particulièrement dans la province de Bari.

## Dicton de la semaine

“Brouillard en novembre, l'hiver sera tendre. Populaire

## Recettes de la semaine

### Pâte italienne à la Cima di rapa

#### Ingrédients (3-4 personnes)

- 1 kg de Cima di Rapa
- 1 oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, pressée
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 CC de feuilles de thym
- 3 dl de bouillon de légumes
- 1 citron non traité, zeste râpé et jus
- 0.25 CC de sel
- Poivre du moulin

#### Préparation

1. Retirer les feuilles coriaces et le trognon de cima di rapa.
2. Couper les autres feuilles en larges lanières, partager les tiges dans la longueur et les couper en morceaux.
3. Faire revenir l'oignon et le gousse d'ail pressée dans d'huile d'olive chaude, ajouter les tiges en morceaux et les feuilles de thym, laisser mijoter env. 5 minutes.
4. Mouiller avec le bouillon, cuire les tiges à découvert en les tenant croquantes, ajouter les feuilles, continuer à mijoter env. minutes.
5. Ajouter le zeste râpé et le jus de citron, assaisonner avec le sel et le poivre du moulin.
6. cuire al dente le pâtes dans de l'eau salée, égoutter, mélanger avec la cima di rapa, dresser. Couper au couteau économe le parmesan dessus.

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](mailto:potager@legrainier.com)

[www.legrainier.com](http://www.legrainier.com)