

# La Gazette du Potager

## Semaine 19

### Livraison de la semaine

- Salade d'hiver
- Mesclun vitaminé (Capucines, Epinard, Cresson, Moutardes)
- Menthe, Pepicha, Persil plat
- Chou cavalier
- Carottes
- Navets
- Tatsoï
- Fenouil
- Brocoli Wan Shen
- Chou de Bruxelles

### Découverte de la semaine

#### **La Pepicha (*Porophyllum linaria*)**

La Pepicha, Pipicha, ou Chepiche, est une herbe semblable à l'estragon originaire du Mexique et utilisée comme la coriandre dans de nombreuses recettes. Elle est originaire des États de Puebla et d'Oaxaca, au sud du Mexique, non loin de la frontière guatémaltèque. La Pepicha est très rare à l'extérieur de son Mexique natal et de certains pays d'Amérique centrale, mais elle peut être trouvée sur les marchés mexicains locaux et quelques marchés fermiers. Les boutons floraux poussent au sommet des tiges matures, mais ne s'ouvrent pas tant que la graine n'a pas mûri. Elle possède une saveur distincte, plus forte que la coriandre avec un soupçon de menthe et d'agrumes. Botaniquement, elle est classée comme membre de la famille des marguerites. Elle est souvent confondue avec une autre herbe mexicaine, la Pápalo, qui a des feuilles beaucoup plus larges et un profil aromatique différent, pouvant agir comme un nettoyant du palais après les repas. L'herbe contient des vitamines C et B, ainsi que du calcium et du fer ainsi que des composés antioxydants, aidant à protéger les cellules humaines contre les radicaux libres et les toxines environnementales.

### Dicton de la semaine

"Quand il tonne entre Toussaint et Noël, l'Hiver est en retard." Populaire

**Saison 2017-2018**



### Recettes de la semaine

#### **Tacos au poulet et poivrons doux à la Pepicha**

#### **Ingrédients (3-4 personnes)**

- 2 poitrines de poulet (~500 gr.)
- 2 gros poivrons doux ou piments Poblano (si vous en trouvez)
- 10-12 tacos
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 cc de cumin
- 1 cc de sel
- Poivre du moulin
- 1 rincée de Tequila ou de l'eau
- 200 gr. de Fromage râpé

### **Préparation**

1. Assaisonnez les poitrines de poulet avec du sel, du poivre et du cumin.
2. Placez une poêle épaisse et chauffez à feu moyen-vif. Une fois que votre poêle est chaude, ajoutez un peu d'huile dans la poêle et ajoutez vos poitrines de poulet. Laissez-les saisir pendant une minute, baissez le feu, laissez mijoter 10 minutes et couvrez la casserole.
3. Grillez vos poivrons au four afin de leur retirer la peau. déplacez-les sur votre planche à découper et hachez-les. Placer dans un bol.
4. Retirez le poulet sur une planche à découper et déchiqueter avec deux fourchettes.
5. Remettez votre poêle sur feu moyen-élevé et ajoutez votre Pepicha hachée. Remuez-la avec une cuillère en bois pour la mélanger avec le poulet. Ajouter la Tequila. Si vous n'avez pas de tequila, vous pouvez simplement utiliser un peu de bouillon de poulet ou de l'eau. Vider le contenu de la poêle dans le bol avec le poulet et les poivrons.
6. Placer les tortillas réchauffées sur une assiette dans le four pour les conserver au chaud.
7. Parsemez vos tortillas du mélange et saupoudrer de fromage râpé. Servir.

### **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)