

La Gazette du Potager

Semaine 28



Saison 2017-2018

Chou portugais à l'ail (4 personnes)

Ingrédients :

- une grosse poignée de chou portugais émincé finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel

Instructions :

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile avec l'ail sans laisser trop colorer puis ajouter le chou. Laissez cuire quelques minutes.
2. Selon les goûts certains aiment ce chou un peu croquant juste précuit à la manière de certains plats asiatiques et d'autres au contraire le font réduire jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de jus de cuisson et que le chou devienne mou.
3. Salez et servir.

Livraison de la semaine

"Un Potager qui se remet en santé..."

- Mesclun d'hiver (Cresson, Moutarde, Epinard)
- Un choix de chou soit chou rouge, blanc, pointu ou Pak Choi
- Céleri-Rave
- Navets Marteau
- Chou palmier portugais
- Ciboule de Chine Ishikura long d'hiver
- Quelques ajouts pour compléter du fonds du potager

Le légume de la semaine

Le céleri-rave (le saviez-vous?)

Le céleri-rave est un légume à la saveur délicate qui gagnerait à être mieux connu. Cru ou cuit, il est particulièrement apprécié l'hiver, renferme plusieurs vitamines et minéraux, en particulier de la vitamine K. Le céleri-rave fait partie de la famille de la carotte, du persil, de l'aneth, de la coriandre, du carvi ou de la livèche. Il appartient au même genre et à la même espèce botanique que le céleri commun ou céleri-feuille. Les bienfaits du céleri-rave: **Cancer.** Des chercheurs ont démontré que des extraits de céleri-rave contenaient des composés qui détruisent certaines cellules cancéreuses. Ces résultats sont préliminaires et d'autres études devront être réalisées pour en connaître davantage. **Santé osseuse.** Chez l'adulte, la masse osseuse diminue avec l'âge, conduisant ainsi à un risque plus élevé de fractures. Une étude a démontré que l'ajout de céleri-rave séché et réduit en poudre à la diète de rongeurs inhibait la perte de masse osseuse. Sans connaître la nature exacte des composés présents dans le légume séché, les auteurs soulignent qu'une variété de substances bioactives pourrait agir de façon synergique, permettant ainsi de diminuer la perte osseuse.

Citation du début d'année

"Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible."
Antoine de Saint-Exupéry

Purée de céleri rave aux pommes et aux noix (3 personnes)

Ingrédients

- 400 g de céleri rave
- 1 belle pomme douce
- 6 cerneaux de noix
- le jus d'un citron
- 1 c. à soupe de persil ciselé ou de Ciboule
- 2 pincées de muscade, sel, poivre du moulin
- 50 g de beurre

Instructions :

1. Pelez le céleri. Coupez-le en cubes et plongez-les au fur et à mesure dans de l'eau citronnée. Égouttez-les et faites-les cuire à la vapeur au moins 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
2. Pelez les pommes, ôtez le trognon et les pépins, coupez la chair en dés. Faites-les sauter à la poêle dans 20 g de beurre sans les écraser jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Poivrez puis moulinez les cerneaux de noix.
3. Pressez le céleri en purée (avec un presse-purée pour une purée grossière, ou au mixeur pour une purée plus lisse) et faites-la chauffer dans une casserole, à feu doux. Incorporez les noix, le reste du beurre, une pincée de sel, 1 pincées de muscade et les dés de pommes.