

# La Gazette du Potager

Semaine 29



## Livraison de la semaine

- Mesclun poivre et sel (Salades, Moutarde Purple Frill et Wasabina, Cima di Rappa)
- Chou Kale en mélange
- Petits Navets Roses (à consommer tel quel)
- Rutabaga
- Ciboule de Chine Ishikura long d'hiver

**Remarque importante !** Comme vous le savez, notre philosophie est de vous offrir des légumes exclusivement de notre potager. Or, celui-ci se remet gentiment des affres des tempêtes et autres gels très forts que nous avons subis.

Nous faisons tout notre possible pour "remettre en état" le Potager dont les semis de fin d'année commencent à bourgeonner et à pointer leur nez. N'ayez crainte nous nous récupérerons d'ici la mi-février, voir plus tard si la météo n'est pas très clémente, mais vous aurez à nouveau des légumes en abondance.

Merci de votre patience et compréhension.

## Citation de circonstance

" Qu'est-ce que l'abondance ? Un mot et rien de plus, le nécessaire suffit au sage." *Euripide*

## **Recettes**

### **Navets marinés**

#### **Ingrédients**

- 500 g de navets coupés en cubes
- 180 ml de vinaigre
- 250 ml d'eau
- 2 ou 3 tranches de betteraves (cruées ou cuites)
- 1 c. à café de sel
- sel

## **Préparation**

1. Déposez les cubes de navet dans un bol non métallique. Salez-les généreusement. Laissez dégorger 2 heures.
2. Egouttez et rincez les navets. Répartissez en deux bocaux de 2 tasses (500 ml). Mélangez le vinaigre, l'eau, le sel et les tranches de betteraves. Versez dans les bocaux. Ajoutez de l'eau jusqu'à 1 cm du bord.
3. Couvrez et laissez macérer 4 jours. Agitez les bocaux tous les jours pour permettre aux tranches de betteraves de bien colorer les navets.

## **Quiche soufflée au saumon, chou kale et noisettes**

### **Ingrédients**

- 200 g de chou kale
- 125 g de saumon fumé
- 20 cl de Crème légère
- 125 g de ricotta
- 3 oeufs
- 50 g de noisettes
- 4 c. à café de cerfeuil ciselé
- sel, poivre

### **Préparation**

1. Faites blanchir les feuilles de chou kale pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Réservez en laissant égoutter dans une passoire.
2. Dans une poêle, faites griller les noisettes et concassez grossièrement.
3. Clarifiez les œufs. Battez les jaunes avec la crème et la ricotta.
4. Battez les blancs en neige ferme et incorporez délicatement au mélange précédent.
5. Incorporez délicatement le chou kale et le saumon coupés en lanières. Ajoutez la moitié des noisettes. Salez peu, poivrez et réservez.
6. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et versez l'appareil à quiche. Laissez cuire pendant 15 minutes à feu très doux. À l'aide d'une spatule, repliez la quiche en deux et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
7. Servez immédiatement parsemé de noisettes concassées et de cerfeuil.