

La Gazette du Potager

Semaine 29



Livraison de la semaine

- Chou rouge ou blanc
- Chou Kale en mélange
- Tatsoï
- Carottes en profusion
- Ciboule de Chine Ishikura long d'hiver
- Garnitures diverses

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 la semaine

"Les nuages ne disparaissent pas, ils se transforment en pluie." de Bouddha

Recettes

Tatsoï épicé

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de graines de cumin
- 1 petite gousse d'ail émincée, 1 échalote émincée.
- 1 cuillère à café de gingembre frais finement coupé en dés
- 1 piment à votre goût, épépiné, coupé en petits dés

- 4 à 6 petites carottes en julienne
- Sel de mer
- 2 cuillères à soupe de feuilles de basilic déchiquetées
- 1 petite tête de tatsoï, feuilles et tiges (300 gr.)
- ½ citron, jus et zeste, jus divisé.
- Arrosez au besoin.

Préparation

1. Chauffer l'huile dans un wok à feu moyen-élevé. Ajouter le cumin et laisser cuire 30 secondes ou jusqu'à ce que le cumin noircisse. Ajouter le gingembre, l'ail et le piment.
2. Cuire en remuant jusqu'à ce que l'ail commence à colorer. Ajouter les échalotes en remuant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que les échalotes commencent à se colorer.
3. Ajouter les carottes. Saupoudrer de sel. Sauter pendant 2-3 minutes. Ajouter le zeste de citron et ½ le jus de citron. Quand il s'évapore ajouter 2 cuillères à soupe d'eau. Faites cuire en remuant à feu vif jusqu'à ce que l'eau soit presque partie et que les carottes se soient ramollies, environ 5 minutes.
4. 3. Ajouter le tatsoï. Mélanger dans les légumes. Sauté pendant environ 2 minutes, puis ajoutez une autre cuillère à soupe d'eau. Cela va créer de la vapeur. Couvrir le wok et baisser le feu à moyen. Cuire 1-2 minutes ou jusqu'à ce que les tiges commencent à ramollir
5. Retirer le couvercle, porter à feu moyen-vif et faire sauter jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Ajouter le reste du jus de citron et les feuilles de basilic. Cuire 1 minute.
6. Servir immédiatement