

La Gazette du Potager

Semaine 33

Livraison de la semaine

- Betterave rouge
- Carottes à jus
- Mesclun vitaminé (Roquette, Cressonnette marocaine, Cresson)
- Kale
- Choux mixés
- Quelques surprises du Jardin

Le mesclun : histoire d'une découverte

Que son nom vienne du latin misculare ou du niçois mesclar, les deux signifient mélange ! Heureux assortiment de petites feuilles tendres de différentes variétés, le mesclun est facile au jardin et fait merveille en cuisine. Au XIX^e siècle, les moines franciscains de l'abbaye de Cimiez près de Nice, trop pauvres pour renouveler entièrement leurs rangs de laitues, semèrent les restes de plusieurs variétés de graines et en récoltèrent les jeunes pousses tendres qu'ils agrémentèrent de roquettes et de pissenlits sauvages. C'est ainsi qu'est apparu le mesclun. Depuis, cette tendre salade s'est répandue dans tout le comté de Nice avant de devenir un "must" de la gastronomie.

Un savant mélange de salades

Le mesclun est un mélange de plusieurs variétés : laitue, feuilles de chêne, scarole, romaine, frisée, pourpier, batavia, épinard, tétragone... Il doit contenir un minimum de 5 variétés et peut aussi s'enrichir d'herbes aromatiques, basilic, estragon, cerfeuil, ciboulette... Selon sa composition, il est plus ou moins doux ou croquant et donne des saveurs douces, amères ou même piquantes grâce à la roquette. On trouve du mesclun en toutes saisons et sa composition varie aussi selon les régions.



Saison 2017-2018

Pensée de la St-Valentin

" J'irai la où tu iras, mon plus beau pays c'est toi. "
Citation de Maxalexis,
L'amour éternel (1992)

Recettes

Salade mesclun au magret de canard

Ingrédients

- 1 paquet de mesclun du Grainier
- Mozzarella (ou fêta)
- 1 pqt de magret de canard fumé
- Tomate cerise
- 100 g de pignons de pin
- 3 càs de vinaigre balsamique
- Huile de colza
- Poivre
- Sel

Préparation

1. Dans un bol, mettez le vinaigre, sel et poivre et incorporez petit à petit, en fouettant avec une fourchette, l'huile comme pour une mayonnaise.
2. Faites griller les pignons soit au four soit dans une poêle sèche.
3. Coupez les tomates cerises en deux, la mozzarella en cubes.
4. Dans une grande assiette plate, dressez votre salade de mesclun puis assaisonnez avec la vinaigrette.
5. Parsemez de pignons grillés.
6. Mettez au centre les tomates et le fromage, puis tout autour mettez les tranches de magret fumé.

Remarque: La présentation et l'association des pignons grillés et des magrets vous étonneront !