

La Gazette du Potager

Semaine 33

Livraison de la semaine

- Betterave rouge
- Carottes
- Mélange épicé pour salade (Cresson, Moutarde Purple frill, M)
- Épinards (première récolte)
- Choux mixés (dernières séries d'hiver)
- Poireaux
- Pommes en mélange
- Quelques surprises du Jardin

Vous avez dit Cresson ?

Il existe plusieurs cressons qui sont en fait 3 différentes plantes mais dont l'utilisation reste souvent la même soit en ajout aux salades ou parfois aux potages.

Le plus délicat à la culture est le cresson proprement dit, ou "**cresson de fontaine**" (*Nasturtium officinale*), plante vivace aquatique qui pousse dans l'eau (ou éventuellement en pleine terre humide), émet dans l'eau des racines blanches adventices qui l'aident à se nourrir, et dont les rameaux tendres et charnus portent des feuilles vert plus ou moins foncé, à lobes arrondis. Le "**cresson de jardin**" (*Barbarea præcox*), plante bisannuelle rustique, qui forme une rosette de feuilles vert foncé, luisantes et fermes, de saveur assez piquante. Et enfin, le "**cresson alénois**" (*Lepidium sativum*), plante annuelle à croissance très rapide (3 à 4 semaines après le semis). Elle porte de petites feuilles disposées en rosettes, et du fait de sa saveur piquante très marquée, est plutôt utilisée comme plante condimentaire. Nous pouvons également citer le **cresson des prés** (cressonnette) ou Cardamine des Prés (*Cardamine pratensis*): ses feuilles sont plus fermes. Il pousse de manière spontanée dans des endroits humides.

Le choix vous appartient !



Saison 2017-2018

Hommage à notre Cheffe-Jardinière Aline qui fête son anniversaire

aujourd'hui !

" Aline est un dérivé du prénom Adèle. Le terme "adal" qui compose ce prénom signifie "noble". Le suffixe "line" vient aussi du germanique "lind" et veut dire "douceur". Aline a connu un pic de popularité en 1980 avec 2 223 petites filles portant ce prénom. Depuis, Aline est beaucoup moins populaire."

Recettes

Poêlée de carottes et poireaux

Ingrédients (4 personnes)

- sel, poivre
- 1 oignon
- 4 poireaux
- 4 carottes

Préparation

1. Epluchez les légumes et l'oignon.
2. Faites revenir l'oignon dans une poêle.
3. Coupez les carottes en petits dés et mettez-les avec l'oignon.
4. Coupez les poireaux en lamelles et rajoutez-les à la préparation.
5. Salez et poivrez.
6. Laissez mijoter à couvert environ quinze minutes.

Feuilles de moutarde et de mesclun primeur, vinaigrette citron et miel

Ingrédients (4 personnes)

- Une salade
- Feuilles de moutarde

Préparation

1. Vinaigrette miel & citron: 3 CS d'huile d'olive, 1,5 CS de jus de citron (fraichement pressé), 1 cc de miel, 1 cc de moutarde au miel, sel, poivre.
2. Emulsionner tous les ingrédients de la vinaigrette et la mélanger aux ingrédients. Servir immédiatement pour ressentir au mieux ces mélanges de saveurs!