

La Gazette du Potager

Semaine 37



Saison 2017-2018

Dicton de la semaine

Livraison de la semaine

- Carottes
- Mesclun Purple Haze (Moutarde Mizuna Streak et Mâche Vit)
- Kale mélange (Red Russian, Vates et Westlander)
- Brocoli-rave (rapini) di Sorrento
- Betteraves
- Pommes-de-Terre

Le Brocoli-Rave (bis)

Nous avions présenté la Cima di rapa en 2017, et nous présentons cette fois-ci un brocoli-rave de Sorrento (Région de Naples). Pour rappel, le **brocoli-rave** ou rapini (*Brassica ruvo*) est une espèce de la famille des *Brassicacées*. C'est un légume commun en cuisine portugaise, italienne, espagnole et chinoise. Il a beaucoup de feuilles pointues qui entourent un bourgeon vert qui est très semblable à une petite tête de brocoli. Son goût est proche de la noix, amère et piquante. C'est une source de vitamines A, C, et K ainsi que de potassium, de calcium, et de fer. Il peut avoir de petites fleurs jaunes fleurissant des bourgeons, qui sont comestibles. Le légume provient probablement d'une herbe sauvage, un parent du navet, qui s'est développé en Chine ou dans la région méditerranéenne. Il est maintenant développé dans le monde entier. Les Espagnols et Portugais sont de gros producteurs et consommateurs des pousses avant floraison (grelos). C'est le légume par excellence de certains plats typiques et populaires, tel le caldo gallego et le lacón con grelos. En Italie, le brocoli-rave (*cime di rapa*) s'utilise beaucoup dans la cuisine du sud, particulièrement dans la province de Bari. On trouve ce légume tout au long de l'année ; il est abondant entre l'automne et le printemps. Noms vernaculaires: *Rapini*, *friarielli*, *cime di rapa* (pousse de navet), *brocoletti*, Navet italien, Navet chinois, Grelos en castillan, galicien et portugais.

" Un mot aimable est comme un jour de printemps." *Proverbe Russe*

Recettes

Rapini della Nonna

Ingrédients (4 personnes)

- 200-300 gr. de rapini frais
- 2 ou 3 gousses d'ail coupées finement
- huile d'olive ou végétale
- linguines ou penne
- fromage parmesan (au choix)

Préparation

1. Laver les rapinis et couper à peine 1 cm du côté dur. Couper finement l'ail et réserver.
2. Faire bouillir dans une grande casserole de l'eau et ajouter un peu de sel.
3. Ajouter les rapinis au complet dans l'eau bouillante. Sortir les rapinis de l'eau quand l'extrémité dure est légèrement molle. Garder dans un plat couvert. Conserver l'eau dans la casserole.
4. Cuire les pâtes choisies dans l'eau qui sera légèrement teintée verte. Égoutter les pâtes.
5. Dans une autre casserole ou la même, mettre de l'huile, l'ail, les rapinis ainsi que les pâtes et mélanger à feu très doux.
6. Servir avec du parmesan.