

La Gazette du Potager

Semaine 38



Saison 2017-2018

Livraison de la semaine

- Mesclun Épicé (Roquette vivace,)
- Épinard Nobel
- Navets feuilles Nozawana
- Salades printanières
- Chou Portugais Georgia
- Poireaux Haldor
- Pommes mélanges

Fan de Navet-feuille !

Le navet-feuille Nozawana est une spécialité culinaire du Japon et fait la part belle aux fans de fanes. Que cela soit de radis, de navets, d'oignons, de brocolis ... Ne les jetez plus ! Elles ont des qualités nutritionnelles et se cuisinent très bien. Riches en vitamines et minéraux, les fanes de légumes méritent qu'on leur accorde de l'intérêt. Elles s'accommodent particulièrement bien en soupes et purées. Première raison de cuisiner les fanes ? Faire des économies ! Deuxième raison : leurs richesses en vitamines et antioxydants. Ces feuilles, très colorées, sont une bonne source de carotène et aussi d'acide folique, vitamine anti-anémie, essentielle avant et pendant une grossesse. A noter aussi, la richesse en vitamine C. Les fanes de brocolis et de chou sont en plus riches en calcium comme le chou. En outre, les fanes de légumes sont très peu caloriques. Un autre bon point ! Pour les cuisiner, le plus simple est de faire des soupes et des purées avec les fanes. Consommez-les cuites, hachées et ajoutées à des céréales et légumes, ou à des œufs pour faire une omelette. Vous pouvez également consommer les fanes de légumes crues sous forme de smoothie (mélange fruits et fanes) ou hachées dans les crudités afin de bénéficier des apports en vitamine C mais leur goût est un peu fort et leur digestibilité moins bonne.

Paroles de la semaine

" Est-ce que la maman d'un œuf de Pâques c'est une poule en chocolat ?
Paroles D'enfant

Recettes

Couscous aux fanes de navets

Ingrédients (4 personnes)

- 200-250 gr. de feuilles de navets
- Env. 400 gr. de semoule
- 20 gr. de beurre
- 4 dl de bouillon de légumes
- 1 dosette de safran
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Lavez et essorez les fanes de navets.
2. Dans une casserole, faites chauffer le bouillon de légumes avec les pistils de safran.
3. Pochez dans cette préparation vos fanes de navets pendant une dizaine de minutes.
4. Faites bouillir 40 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez-y le beurre, du sel et du poivre.
5. Placez votre semoule dans un saladier. Versez votre eau bouillante et couvrez le temps que la semoule gonfle.
6. Servez votre semoule en l'agrémentant de fanes de navets. Arrosez l'ensemble avec le bouillon de légumes au safran.