

La Gazette du Potager

Semaine 40



Saison 2017-2018

Livraison de la semaine

- Mesclun Fitness
- Pommes de Terre Agria
- Chou kale Red Russian, Westlander
- Épinard Géant d'hiver
- Salade Frisée ou des 4 saisons
- Poireaux
- Carottes
- Côtes de Bette multicolores
- 1er Radis de Printemps et Ciboule de Chine Hishikura (*seul. Croqueur et Vorace !*)

Épinard ou Tétragone ?

Il y a quelques semaines, nous vous présentions un bref historique de l'épinard dont la variété Géante d'hiver est à déguster cette semaine. Or, il existe une plante similaire appelée épinard d'été: la Tétragone. Classée dans le rang des légumes oubliés avec le panais, le crosne ou encore le rutabaga, la tétragone est aussi appelée épinard d'été, de par la forme, ainsi que la disposition de ses feuilles, mais ces deux légumes ne sont pas de la même famille. D'ailleurs pareillement à l'épinard, ce sont les feuilles de la tétragone qui se préparent en salades ou en légumes cuits. Cette plante de type annuelle pousse facilement à l'état sauvage en Chine, en Nouvelle-Zélande et sur l'île de la Réunion, grâce à sa capacité à résister aux caprices climatiques. Portée par une tige ronde, la tétragone se démarque avec ses feuilles vertes très charnues, ainsi que ses fruits épousant la forme d'une capsule quadrangulaire. Riche en vitamines B1, B2 et C, l'épinard de la Nouvelle-Zélande, n'a que des bienfaits nutritionnels. Nous nous réjouissons donc de vous en offrir dans vos paniers dès la mi-été.

Dicton de la semaine

"Gelée en avril de la lune rousse, de la plante grille la pousse. Dicton ardéchois, Les proverbes et dictons d'Ardèche (1983)

Recettes

Poêlée de blettes aux carottes et cumin

Ingrédients (4 personnes)

- 1 botte de blettes (verts et cardes)
- 4 carottes
- 5 gousses d'ail
- 1 c à café d'huile d'olive
- le jus d'1/2 citron
- 1 c à café de cumin
- 1/2 c à café de paprika
- sel, poivre

Préparation

1. Préparez les légumes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
2. Séparez les cardes des feuilles de blettes, émincez ces dernières et coupez en petit tronçons les côtes.
3. Lavez tous et faites cuire (d'abord les cardes en comptant 25 minutes de cuisson, à "mi cuit")
4. Ajoutez les carottes
5. 2 à 3 minutes avant la fin, mettez les feuilles) dans une grande casserole d'eau bouillante. Egouttez.
6. Ensuite, émincez finement l'ail et faites-le revenir dans une sauteuse huilée.
7. Saupoudrez les épices et laissez cuire 2 minutes pour que les parfums se développent bien.
8. Ajoutez les légumes, arrosez de jus de citron et assaisonnez. Laissez mijoter sur feu doux en remuant et stoppez dès que les liquides rendus par les ingrédients se soient évaporés.