

La Gazette du Potager

Semaine 1



Saison 2017-
2018

Livraison de la semaine

- Aubergine Meronda
- Poivron Green Bell
- Piment Inferno (**attention: très fort !**)
- Concombre Bono
- Bouquets de Basilic, Ciboulette Nelly, Persil frisé
- Radis Flamboyant 2
- Salades (selon panier)
- Feuilles de shungiku (pour mélanger avec la salade ou en soupe)

Découverte de la semaine

Le shungiku ou chrysanthème comestible

Les feuilles sont consommées en Asie en particulier dans la cuisine de Hong Kong et du Japon. Connu en chinois sous le nom de *tonghao* (茼蒿), en coréen de *ssukgat* (숙갓) et en japonais de *shungiku* (春菊). En Chine, les jeunes feuilles sont souvent rajoutées à la soupe en fin de cuisson.

À Suzhou, les jeunes feuilles sont moulignées et servent à produire un jeu de coloration servant à donner leur couleur verte aux boulettes de riz glutineux au jus de chrysanthème (苏式青团子 *sūshì qīngtuánzi*). (réf. Wikipedia)

Adage de la semaine

Inquiète-toi de ce que tu manges et non de qui te mangera.
Proverbe provençal ; Le dictionnaire des proverbes provençaux (1823)

Recette de la semaine

Ingrédients

- 340 g (3/4 lb) de piments forts au choix, épépinés et coupés en petits morceaux
- 1 échalote française, hachée grossièrement
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 petite carotte, coupée en tronçons
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre blanc
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

Préparation

1. Dans une casserole, déposer les piments, l'échalote, la carotte et l'ail. Ajouter l'eau, le vinaigre et le sel. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen-doux environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laisser tiédir.
2. Au mélangeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Passer au tamis.
3. La sauce aux piments se conserve environ 3 semaines au réfrigérateur et se congèle

A venir

Radis pastèque, Mesclun, Moutarde violette, Pak Choi nain, Basilic Cannelle.

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com