

La Gazette du Potager

Semaine 10

Livraison de la semaine

- Tomates en mélange
- Aneth, Cerfeuil, Basilic
- Mesclun vitaminée, Laitue
- Haricots kilomètre ou dolique asperge et Haricots en mélange
- Prendre racine: Carottes, Betteraves rouges, Navets
- Poivrons, piments
- Concombre citron
- Brocoli chinois Wan Shen

Découverte de la semaine

Le brocoli chinois

Le **Brocoli chinois** ou **Kai-lan** est une variété de choux très similaire au brocoli et est utilisé comme plante potagère. Il est originaire du Sud de la Chine dans la région de Canton. Physiquement, il lui ressemble beaucoup avec ses fleurs vertes. Ses feuilles sont plates comme le chou vert. Contrairement au brocoli, sur le chou Kaï-lân vous pouvez tout manger et pas seulement les fleurs. Le Kaï-lân est plus doux et plus sucré que le brocoli. Il est reconnu comme étant un des légumes les plus forts en goût dans le monde de la cuisine Asiatique. Il devient de plus en plus populaire. Il est très riche en vitamine C et A et vous apporte du calcium, des fibres et du fer. Etant un légume, il n'apporte pas beaucoup de calories et il vous apportera pleins de bons minéraux et vitamines pour garder une bonne santé. Le brocoli chinois est très utilisé dans la cuisine chinoise spécialement de la cuisine cantonaise et la cuisine vietnamienne en préparation au wok avec du gingembre et de l'ail, bouilli, ou cuit à la vapeur.

Adage de la semaine

"Août mûrit, septembre vendange, en ces deux mois, tout bien s'arrange."



Saison 2017- 2018

Recette de la semaine

Brocoli chinois à la sauce soja

Ingrédients (2 personnes)

- 300 gr. de brocoli chinois
- 1 piment rouge frais
- 1 dizaine de baies de Goji (remplacé par des raisins secs)
- 3 c. à s. de sauce soja claire
- 1 c à c. de sucre
- 1 morceau de gingembre
- 1 c. à s. d'huile végétale
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Laver les brocolis chinois.
2. Couper la partie basse des brocolis pour obtenir la taille souhaitée en fonction de l'assiette.
3. Enlever les graines du piment. Puis couper, le piment et le morceau de gingembre en julienne.
4. Verser de l'eau dans un wok, ajouter le sel, et faire bouillir. Déposer ensuite les brocolis chinois dans le wok et laisser cuire pendant 1 minute.
5. Retirer les dans un récipient rempli l'eau froide pour stopper la cuisson et ainsi garder le croquant. Dès qu'ils ne sont plus chaud, les retirer et égoutter. Poser les dans une assiette creuse.
6. Chauffer l'huile de tournesol dans le wok, puis y faire sauter le gingembre et le piment jusqu'à ce qu'il se dégage un léger parfum. Dans un bol, mélanger : la sauce de soja claire, le sucre, le glutamate et 1 c.à.s d'eau. Puis, mettre le mélange dans le wok et faire sauter à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit totalement fondu.
7. Enlever le gingembre et le piment à l'aide d'une écumoire. Verser la sauce sur les brocolis chinois. Enfin, ajouter les baies de gojis (ou raisins) sur les brocolis. Servir.

A venir: Kale, Raves, Choux de Bruxelles

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com