

# La Gazette du Potager

## Semaine 11



Saison 2017-  
2018

### Livraison de la semaine

- Thé moldave, Persils plats et frisés, Ciboulette.
- Laitue frisée et salade beurrée
- Haricots kilomètre ou dolique asperge et Haricots en mélange
- Carottes, Betteraves rouges, Navets
- Poivrons
- Concombre citron
- Chou palmier Lacinato
- Ciboule de Chine (entre le poireau et l'oignon vert)

### Découverte de la semaine

#### Le chou palmier

**(*Brassica oleracea* var. *lacinata* ou var. *palmifolia*)** Il s'agit d'une variété patrimoniale italienne de la famille Lacinato. Ses feuilles tendres, d'un vert bleuté sont riches en nutriments. Les feuilles ne sont pas vraiment courbées, mais elles sont très gaufrées. Leur texture est plus douce que celle du chou frisé et elles sont délicieuses cuites. Elles constituent aussi un ajout intéressant au jardin floral. Le chou noir de Toscane est extrêmement riche en nutriments par calorie. Il contient une vaste dose de vitamines K, A et C et beaucoup de magnésium, de calcium et de fer. Puisqu'il s'agit d'une plante verte au feuillage bien garni, sa teneur en fibres est très élevée. Le chou noir de Toscane se mange cru ou cuit. Récoltez les feuilles fermes aux couleurs vibrantes. Une variété de chou idéale pour l'automne et les hivers même rigoureux.

### Adage de la semaine

“Couteau qui ne fait pas le tour du tronc n'emporte pas le chou.”

Proverbe français

### Recette de la semaine

#### Chou palmier à l'ail

#### Ingrédients (2 personnes)

- 5-7 feuilles de chou palmier Lacinato
- 1-2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

#### Préparation

1. Retirer les tiges centrales des feuilles de chou (les garder pour une soupe)
2. Hacher les feuilles finement
3. Faire chauffer une poêle avec de l'huile
4. Faire revenir les feuilles de chou dans l'huile, à feu moyen, pendant 5 minutes
5. Rajouter la-les gousse-s d'ail hachée-s ou pressée-s
6. Continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes
7. Saler et poivrer

Le chou peut même commencer à "griller" un peu, ça rajoute du croquant !

A venir: Kale, Moutarde d'hiver, laitues d'hiver

#### Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

[potager@legrainier.com](mailto:potager@legrainier.com)

[www.legrainier.com](http://www.legrainier.com)

**Rappel:** Pour le versement du 2<sup>ème</sup> trimestre, merci de verser avant le 20 septembre 2017 (Concerne uniquement les abonnés du mois de juillet payant en 4 fois) !