

La Gazette du Potager

Semaine 13

Livraison de la semaine

- Persil plat, persil frisé, Ciboulette, Bouquet de basilic divers (les derniers avant les grands frimas)
- Mesclun spécial (cressonnette marocaine, moutarde, bette à tondre) et une belle laitue
- Haricots en mélange
- Carottes
- Poivrons orange et jaune
- Fenouil
- Ciboule de Chine
- Cicoria Catalogna
- Courges

Découverte de la semaine

La Catalogne

La Catalonia est une chicorée sauvage améliorée. C'est un plat d'hiver, un rare légume vert de jours courts. Les jeunes pousses sont coupées en fines lanières, il existe "*taglia puntarelle*" spécialement adapté à cet usage. Elles sont ensuite mises à tremper une heure dans de l'eau froide pour tirer leur amertume. La recette classique préférée des romains, servie après les fêtes de fin d'année, est la "*puntarelle alla romana*", salade de puntarelle avec une sauce à l'ail, aux anchois, au vinaigre et à l'huile d'olive. La recette la plus fréquente est celle des *spaghettis* à la *puntarelle* (les puntarelles sont poêlées avec des anchois ou des câpres avant d'être servies sur les spaghettis). On les prépare aussi en soupe en risotto, en omelette, etc. La puntarelle est utilisée par les plus grands chefs. En Suisse Dario Ranza cuisine des filets de sole avec une sauce liquide de grapefruit, puntarelle et de clams. Elle est connue pour être un antioxydant puissant qui permet de lutter contre les radicaux libres responsable du vieillissement des cellules.

Adage de la semaine

"En septembre, quand tu entends la grive chanter, cherche la maison pour t'abriter ou du bois pour te chauffer." Populaire



Saison 2017-2018

Recettes de la semaine

Salade de catalonia

Ingrédients (4 personnes)

- 1 cc de moutarde mi-forte
- 4 cs de vinaigre de vin blanc
- 6 cs d'huile de germe de maïs ou d'une autre huile, sel et poivre selon goût
- 1 botte de catalonia (env. 800g)
- 1 bte de grains de maïs (env. 400g), égouttés
- bouquet de basilic, finement ciselées
- 1 bte de thon au naturel (env. 200g), égoutté, effiloqué
- échalote, en fines rouelles

Préparation

1. Pour la sauce, mélanger le moutarde, le vinaigre d'huile, saler et poivrer.
2. Couper au ras de la racine la catalonia ainsi que les parties coriaces.
3. Enlever les feuilles extérieures. Partager la catalonia dans la longueur, réserver quelques belles feuilles, couper le reste en larges lanières.
4. Mélanger avec les grains de maïs, la moitié de la sauce et les feuilles de basilic.
5. Dresser sur les assiettes avec les belles feuilles réservées. Répartir dessus le thon et l'échalote.
6. Arroser avec le reste de sauce, parsemer le reste de basilic.

A venir: Chou-pomme, Tatsoï, Kale divers et d'hiver

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com

Nouveau:

Gelée de Coing BIO à 4.00 CHF

Les jus BIO sont là, profitez-en !