

La Gazette du Potager

Semaine 14

Livraison de la semaine

- Cerfeuil, Thym, Thé moldave
- Mesclun orientale (Mizuna et Mibuna)
- Carottes
- Choux
- Choux de Bruxelles
- Mélange ratatouille d'automne (aubergines, tomates, courgettes)
- Poivrons orange et jaune
- Salades (cœur et beurre)
- Ciboule de Chine
- Mais doux
- Haricots pour la soupe (Minestrone)
- Ail

Découverte de la semaine

Mibuna /Mizuna

Nous continuons dans notre introduction aux légumes d'hiver peu connus. Le nom de **mizuna**, [水菜], vient de 水 (« eau ») et 菜 (« légume »). Il était déjà cultivé près de Kyoto dès 1686 dans un courant d'eau claire et sans utiliser les excréments humains comme engrais. Cultivé en hiver, il possède des feuilles vigoureuses vert foncé et dentelées. Il en existe différentes variétés et se consomme cru ou cuit (*al dente*). Cependant, l'habitude de le manger cru en salade domine aujourd'hui. La *mizuna* contient de la vitamine A et C ainsi que du calcium. La Mibuna, quant à elle, est aussi un légume traditionnel japonais, originaire de la région de Kyoto, formant de grosses rosettes comparables à des chicorées, en 30 jours environ. Feuillage étroit, plat, vert foncé, au léger goût de moutarde. Très résistant au froid et très productif. Bisannuelle généreuse se ressemant facilement. A consommer cru en salade pour apporter une note de moutarde ou cuit.

Adage de la semaine

"Beaucoup de pluie en octobre, beaucoup de vent en décembre." Populaire



Saison 2017-2018

Recettes de la semaine

Wok au mibuna

Ingrédients (3-4 personnes)

- 1 botte de mibuna, coupée
- 1 steak de 150g, coupé en bâtonnets
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 2 cuillères à soupe de saké
- ½ paquet de nouille chinoise
- 2 cm de gingembre, taillé en julienne
- 1 gousse d'ail, émincé
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de poivre de széchuán (ou autre), moulu
- 2 cuillères à soupe de l'huile
- sel

Préparation

1. Cuire les nouilles d'après les instructions au paquet.
2. Laisser mariner la viande avec 1 cuillère à soupe de sake et la maïzena.
3. Faire chauffer un wok et ajouter l'huile. Quand l'huile est brûlante, ajouter l'ail et le gingembre.
4. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter la viande et la faire dorer.
5. Ajouter le mibuna, la sauce soja, le sel, le poivre de széchuán, le sake, 1 à 2 cuillères à soupe de l'eau et remuer pendant 1 minute.

A venir: chou-rave, Pak choï et Pé Tsai, Kales, Poireaux

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 !