

La Gazette du Potager

Semaine 2



Saison 2017-
2018

Recette de la semaine

Ingrédients

- 500 g d'aubergines
- 2 oignons
- 2 gousses ail
- 3 càs huile d'olive
- 75 ml eau et 75 ml vin blanc
- 120 gr chapelure
- 60 gr son d'avoine
- 60 gr parmesan râpé
- 3 œufs
- sel & poivre, paprika

Préparation

1. Laver, couper les extrémités des aubergines et rancher en dés.
2. Faire dorer l'huile d'olive avec les dés d'aubergines.
3. Au bout de quelques minutes, ajouter les oignons préalablement hachés, ainsi que l'ail écrasé.
4. Laisser dorer 5 à 6 min supplémentaires.
5. Ajouter ensuite l'eau et le vin blanc et cuire 8min sous pression.
6. Dans un grand saladier, mélanger la chapelure, le parmesan et le son d'avoine.
7. Ajouter les aubergines cuites préalablement égouttées.
8. Incorporer les œufs un à un, et mélanger bien le tout.
9. Assaisonner (sel, poivre, paprika fumé), puis à l'aide de cercles en inox, former des steaks d'aubergines.
10. Faire revenir les steaks à la plancha (ou dans une simple poêle à feu vif) quelques minutes sur chaque face.

A venir

Radis pastèque, Pé Tsaï, 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

Livraison de la semaine

- Pois croquant Usui
- Courgette de Milan
- Aubergine Meronda
- Poivron Corno di Bue
- Concombre Bono
- Bouquets de Romarin, Menthe, Persil plat italien
- Radis Flamboyant 2
- Salades et laitues (selon panier)
- Betterave rouge Red Bull

Découverte de la semaine

Le pois croquant

Le Pois Croquant est également appelé "Pois Beurre" et "Croquetout". Peu connu, il mérite vraiment d'être découvert et adopté. Comme pour le pois mangetout, dans le pois croquant on consomme les grains et la cosse. Jusqu'au Moyen-âge les pois secs tenaient une place prépondérante dans l'alimentation. Les pois étaient alors cultivés uniquement pour les graines que l'on laissait durcir. C'est grâce à Catherine de Médicis que les pois frais, les petits pois, connurent leur véritable renommée. Il était de toutes les tables, royales ou autres, et se développa réellement sous le règne de Louis XIV qui l'appréciait au plus haut point. Le pois croquant comprend une bonne quantité de vitamines, principalement C et K. Il renferme également du cuivre, du fer et du manganèse.

Adage de la semaine

“Un oignon suffit à faire pleurer les gens, mais on n'a pas encore inventé le légume qui les ferait rire.”

De Will Rogers