

La Gazette du Potager

Semaine 3



**Saison 2017-
2018**

Livraison de la semaine

- Premières tomates (mix)
- Courgette de Milan
- Poivron divers
- Concombre Bono
- Bouquets de Basilic Cannelle, Ciboulette, Persil frisé
- Radis Pastèque
- Salades et laitues (selon panier)
- Pak Choï Tatsoï

Découverte de la semaine

Le Pak Choï Tatsoï

Le **Tatsoï** est une variété asiatique de *Brassicacées* cultivée pour son feuillage vert. Cette plante est devenue populaire dans la cuisine nord-américaine, et est maintenant cultivée dans le monde entier.

Le nom provient du mandarin (塌棵菜 *tā kē cài*). On l'appelle également «Chou plat chinois», «Rosette pakchoi», «Moutarde à feuilles larges», «Moutarde en cuillère», ou encore «moutarde-épinards».

La plante a des feuilles en forme de cuillère vert foncé qui forment une rosette épaisse. Il a une texture douce et crémeuse et a une saveur subtile mais distinctive.

Il peut supporter des températures jusqu'à -10 ° C. Le Tatsoï peut être récolté même sous la neige. Il contient des niveaux élevés de vitamine C, de caroténoïdes, d'acide folique, de calcium et de potassium.

Adage de la semaine

“Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.”

De Molière dans L'Avare

Recette de la semaine

Poêlée de Pak Choi

Ingrédients

- 2 gousses d'ail
- 6-8 pak choï Tatsoï
- 2 cs d'huile d'arachide 0,5 dl d'eau
- 2 cs de sauce soja
- 4 cs de sauce aigre-douce

Préparation

1. Hacher finement l'ail et découper le piment, avec ou sans graines, en rouelles épaisses.
2. Couper les choux pak-choï en deux et tailler la partie supérieure des feuilles.
3. Saisir les choux dans l'huile durant env. 1 min.
4. Ajouter l'ail et le piment et poursuivre brièvement la cuisson.
5. Mélanger l'eau, la sauce soja et la sauce aigre-douce.
6. Verser le tout dans la poêle.
7. Faire cuire les légumes à feu moyen et à couvert durant env. 10 min, en les gardant croquants.
8. Assaisonner de sauce soja.

Temps de préparation: env. 20 min

A venir

Courges, Pé Tsai, Moutarde violette, Tomate San Marzano, Basilic Globette.

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com