

La Gazette du Potager

Semaine 6



Livraison de la semaine

- Tomates Orange
Bougouin, Cerise
noire et San Marzano
- Bouquets de Basilic Globette,
Pourpre et Cannelle, Aneth
- Mesclun
- Moutardes (d'Abyssinie, De Géorgie
et Pourpre d'Osaka)
- Salades et laitues (selon panier)
- Haricots en mélange
- Pois croquants
- Chou-fleur et Kale
- Bette à carde (Côte de Bette)
- Rutabaga, Betteraves rouges

Découverte de la semaine

La moutarde orientale

La moutarde orientale est une plante annuelle de 40 cm de hauteur mais pouvant être vigoureuse et dépasser 1,5 m de haut à la floraison. Elle possède des racines tubéreuses, ressemblant à celles du panais. Cette espèce est originaire d'Asie centrale et orientale : Sibérie, Kazakhstan, Kirghizstan, Tadjikistan, Turkménistan, Mongolie, Inde, Chine. Elle est cultivée en Europe, en Inde, en Chine, au Japon, en Amérique du Nord.

Elle a la propriété d'absorber les métaux lourds. Les graines sont utilisées à la fabrication industrielle de condiments du type moutarde. Dans les cuisines chinoise, coréenne, indienne, japonaise, vietnamienne et malgache (appelées alors *anatsonga*, les branches et feuilles sont utilisées comme légume, généralement sauté. Dans la cuisine japonaise et coréenne, on utilise également les graines pour fabriquer la pâte de moutarde. Les feuilles, à saveur piquante comme celle de la roquette, peuvent être consommées comme légume ou condiment. A utiliser en mélange en salade.

Adage de la semaine

“Mieux vaut une portion de légumes avec de l’amour, qu’un bœuf gras avec de la haine.”

De Proverbe français

Recette de la semaine

Gratin de bette à carde

Ingrédients (4 personnes)

- 8 grandes tiges de bette à carde
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 tomate coupée en morceaux
- 1 poivron rouge coupé en petits morceaux
- 30 ml (2c. à soupe) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 de tasse) de crème 35 %
- 3 tranches de fromage de la région
- Sel et poivre

Préparation

1. Couper les tiges de bette à carde en petits morceaux, et les feuilles en chiffonnade.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et laisser tomber l'oignon deux minutes. Ajouter, tiges et feuilles de bette à cardes, l'ail, la tomate, le poivron. Cuire cinq minutes. Ajouter la crème, saler, poivrer et sortir du feu.
3. Déposer le tout dans un plat à gratin.
4. Déposer les tranches de fromage sur le dessus et passer dans un four à 375° pendant cinq minutes pour que le fromage fonde.

A venir: Navets, Basilic Thaï, Haricots kilomètre, Raves

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com

Saison 2017-2018