

La Gazette du Potager

Semaine 8

Livraison de la semaine

- Tomates en mélange
- Bouquets de Basilics, Persil, Coriandre
- Mesclun multivitaminé (roquette, Plantain Corne de Cerf, Moutarde, bette à tondre)
- Carrousel de Radis (Violet, Pastèque, Rosé)
- Haricots kilomètre ou dolique asperge
- Haricots en mélange
- Bette à carde (Côte de Bette)
- Betterave rouge
- Navets
- Concombre Citron

Découverte de la semaine

Le haricot kilomètre ou dolique asperge

Le dolique-asperge, *Dolichos sesquipedalis* ou *Vigna Sesquipedalis*, est une plante grimpante annuelle mesurant entre 2 et 4 mètres, originaire d'Afrique centrale. Le mot "dolique" vient du grec *dolikbos* signifiant "allongé". Le nom latin *sesquipedalis* signifie "un pied et demi de long" et fait référence à sa longueur remarquable. Les grandes fleurs sont solitaires ou en couple, jaunes, légèrement violacées, Les gousses ou cosses sont cylindriques, assez minces, pendantes, longues de 30 cm (à consommer) à près de 80 cm (à maturité) contiennent une dizaine de grains en forme de rognon. Il existe des variétés à grains rouges et noirs. Le dolique-asperge peut être planté avec le maïs qui lui sert de tuteur. Nous vous proposons les variétés Nouille rouge, Mosaïc et Verte du Japon. Particularité, nos haricots ont été pollinisés par les guêpes.

Adage de la semaine

“Au mois d'août, il fait bon aller chercher salade au jardin. “ Dicton populaire



Saison 2017- 2018

Recette de la semaine

Salade de Haricot Kilomètre au Gingembre

Ingrédients (2 personnes)

- 300-400 g de haricots longs
- 40 g de gingembre
- 1.5 c. à café de sauce de soja
- 1.5 c. à café de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe d'huile de sésame, sel.

Préparation

1. Faites bouillir 1.5 litre d'eau avec du sel dans un fait-tout, coupez les haricots longs en morceaux (4 cm de long)
2. Blanchissez les morceaux de haricots longs dans l'eau bouillante pendant 90 secondes. Puis, trempez les dans l'eau froide
3. Épluchez le gingembre et écrasez-le en purée ou hachez-le très finement.
4. Dans un petit bol, mélangez la sauce de soja, le vinaigre, l'huile de sésame, le sel et 1/3 de purée de gingembre.
5. Bien égouttez les haricots longs, superposez les sur une assiette.
6. Mettez la sauce préparée et la purée de gingembre par dessus.

A venir: Navets, Basilic Thaï, Raves, Choux,

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com

**Nouveaux au Jardin du Grainier
(de notre production)**

**Coulis de tomate, Sirop de menthe,
confitures – Réservez dès
maintenant**