



JEUDI 20 FÉVRIER 2020



La feuille de chou n°1003

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



Paniers de base à Bouffémont/Saint-Brice/Saint-Leu/Ezanville/Novéal : poireau, pomme de terre, carotte, mesclun, radis, blette

Paniers familiaux Bouffémont/Saint-Brice/Saint-Leu/Ezanville: poireau, pomme de terre, carotte, blette, potimarron, chou chinois

Citation de Paul Bedel - parole d'un paysan en voie de disparition

"Je suis né dans l'amour de la terre.

La terre m'a choisi pour elle.

Nous nous tenons compagnie.

Je suis un paysan du mot pays. Je sais que l'on dit de moi que je suis un arriéré, parce que j'ai refusé les engrais et les pesticides pour ma terre.

Je l'ai nourrie de fumier et de varech.

J'ai refusé pour elle le chimique et la violence contre elle.

Je l'ai aimée et soignée comme si elle avait été mon enfant.

Même si je suis resté le sien pour toujours".

Le grand retour de la blette se devait d'être célébré comme il se doit (si certains ne sont pas fans de ce légume, d'autres en réclament depuis plusieurs semaines). Nous vous proposons cette semaine de les découvrir ou de les redécouvrir de deux façons.

Blettes à l'indienne

Ingrédients:

3-4 branches de blettes (séparer blanc et vert)

2 gousses d'ail en morceaux

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à café de graines de cumin

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 petit piments verts (1 pincée de piment en poudre)



Faire chauffer une grande poêle ou fait tout. Verser un peu d'huile et quand elle est chaude mettre les graines de cumin et l'ail et le piment. Ajouter les cotes de blette émincées et remuer. Ajouter le curry, le curcuma et un peu d'eau. Couvrir et laisser cuire 5-6 minutes. Ajouter le vert des blettes et du sel, puis couvrir et laisser cuire environ 10 minutes à feu moyen. Vérifier la cuisson. Ajouter une cuillère à soupe de jus de citron et éteindre le feu.

Tarte blettes et Boursin

Pour la pâte brisée:
200 gr de farine,
90 gr de beurre froid,
1 c.à.c de sel,
1 œuf 2 cl d'eau glacée

Pour l'appareil:
150 gr de Boursin aux poivres,
500 gr de blettes, 2 c.à.s d'huile d'olive ,
100 gr d'emmental,
3 œufs,
30 cl de lait,,
Sel,
Une pincée d'amandes effilées



PRÉPARATION: Sur un plan de travail, verser la farine, le sel et le beurre. Sabler l'ensemble en frottants les ingrédients entre les mains. Ajouter l'œuf préalablement battu et mélanger à l'eau glacée pour obtenir une pâte homogène en la travaillant la moins possible. Façonner en boule, filmer puis réfrigérer pendant 1 heure.

Foncer un moule à tarte et faire cuire à blanc 15 minutes dans un four préchauffé à 180°. Laver les blettes et couper le vert des feuilles et le blanc en très petits tronçons.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir d'abord les tronçons de blettes pendant 3 minutes avant de rajouter les feuilles. Faire cuire encore 1 à 2 minutes avant de faire égoutter pour éliminer le surplus d'eau

Dans un saladier, mélanger ensemble les œufs, le lait et le fromage aux poivres. Ajouter le fromage râpé et rectifier l'assaisonnement.

Mettre sur le fond de tarte les blettes et faire couler l'appareil à quiche jusqu'à hauteur du bord de la tarte. Enfourner pour 30 à 35 minutes. Parsemez le dessus d'amandes effilées.

La vie des champs

Aujourd'hui on va parler des poireaux. Cette année, ils sont particulièrement petits aussi vous en avez plus dans vos paniers que d'ordinaire; ils n'en sont pas moins délicieux et pourvus de qualités nutritives exceptionnelles.

Comme vous le savez c'est un légume excellent pour la santé et qui a la particularité d'être résistant aux intempéries. Chaque été nous en plantons près de 45000 et cela permet de couvrir toute la saison hivernale ainsi que le début du printemps. Vous en avez déjà soupé du poireau? Ne vous inquiétez pas, il y en a encore! Voici quelques recettes originales qui pourraient vous redonner le goût de ce super légume. On dit que le jus de poireau est un jus minceur hors pair; il serait bon également pour les femmes enceintes...et si vous aussi vous développez une passion pour le poireau, inscrivez-vous à l'atelier cuisine du 26/02. Vous ne devinez jamais ce qu'on va cuisiner...:)

Poireaux panés

Ingrédients :

4 poireaux d'égale grosseur
un œuf
environ 50 g de panure
sel et poivre
un peu d'huile

Préparation :

Coupez les poireaux en 2 dans le sens de la longueur (gardez le vert) et nettoyez les puis faites les cuire à la vapeur environ 15 min. Laissez ensuite un peu refroidir.

Battez l'œuf en omelette avec le sel et le poivre dans une assiette creuse.

Prenez chaque demi-poireau, pliez le en trois bien serré, passez le dans l'œuf battu puis dans la panure. Faites dorer les poireaux panés sur toutes leurs faces dans une poêle avec un peu d'huile.

Servez de suite pour que la panure croustille.

Cannelloni aux poireaux

Ingrédients

12 blancs de poireaux (1,2 kg environ) 800 g de grosses tomates 2
oignons 2 gousses d'ail 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive 1 cuillerée
à café de romarin en poudre 1 cuillerée à café de sucre 30 g de
concentré de tomates 12 cannelloni (environ 200 g) sel, poivre du moulin

Étapes

Préparation des cannelloni aux poireaux: Nettoyer, laver et essuyer les blancs de poireaux, avant d'en couper 10 en bâtons de 12 cm. Faire blanchir ces bâtons dans de l'eau bouillante salée. Couper les 2 blancs qui restent en rondelles. ébouillanter les tomates, puis les peler,

les épépiner et les concasser grossièrement. Peler les oignons et les émincer. éplucher et hacher les gousses d'ail. Cuisson des cannelloni aux poireaux: Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir l'ail et les oignons. Ajouter alors les tomates concassées et les rondelles de

poireaux, puis le romarin, le sucre et le concentré de tomates. Saler, poivrer et laisser mijoter 20 minutes. Faire cuire les cannelloni pendant 8 minutes à l'eau bouillante salée, en veillant à les garder al dente. égoutter les pâtes. Farcir chacun des cannelloni de 1 bâtonnet de poireau et ranger les pâtes dans un plat beurré. Recouvrir de fondue de tomates, puis glisser le plat au four chauffé à th. 5 et laisser cuire environ 15 minutes.

Croque-monsieur au chèvre frais, poireaux & citrons confits

Ingrédients pour 2 croque-monsieur :

4 grandes tranches de pain de mie
crème de citrons confits (épicerie fine)
1 gros blanc de poireau finement émincé
60 g de fromage de chèvre frais (de type « petits chèvres frais »)

Préparation :

Dans une poêle, faire revenir les poireaux dans de l'huile d'olive avec une pincée de sel. Laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, environ 15/20 minutes. Dans un bol, mélanger les poireaux avec le chèvre, poivrer. Tartiner l'intérieur des 4 tranches de pain d'une fine couche de crème de citrons confits. Répartir la moitié des poireaux sur deux des tranches, et refermer les croque-monsieur. Tartiner l'extérieur des croque-monsieur d'une fine couche de beurre.

Dans une poêle, sur feu assez doux, faire dorer les croque-monsieur des deux côtés.

Servir avec de la salade verte.