

## Contenu du panier

- Pousses d'épinards
  - Chou pointu
  - Rutabagas
  - Artichauts
  - Carottes
- Paniers de plus de 1 part : poireaux**

# Kig ha legumaj

Paniers de la semaine 49 (du 1 au 7 décembre 2008)

**A commander avant le mardi midi :**

**Choux de Bruxelles BIO ... 4,00 euros le kilo**

**Orange Navel BIO de Sicile ... 2,50 euros le kilo**

**Pomme Suntan BIO de Bretagne ... 3,30 euros le kilo**

## Les pousses d'épinards

Du luxe cette semaine ! **Des pousses d'épinards !** Que ceux qui disent ne pas aimer les épinards restent malgré tout parmi nous, ils devraient changer d'avis !

Les pousses d'épinards se mangent crues, en salade comme la mâche.

### Salade de pousses d'épinards aux oeufs pochés

Pour 2 personnes : 200g de jeunes pousses d'épinard, 2 tranches de bon pain de campagne, 1 citron, 2oeufs, 75 g de lardons, 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol, du poivre.

Laver soigneusement les jeunes pousses d'épinard, les sécher et les conserver entières. Couper en dés les tranches de pain et les faire revenir dans le beurre. Faire revenir les lardons sans mettre de matière grasse. Dans un saladier, préparer la sauce d'assaisonnement avec le jus du citron, les 3 cuillères d'huile de tournesol et le poivre. Ajouter les jeunes pousses d'épinard et bien mélanger. Casser les oeufs dans de l'eau frémissante salée et vinaigrée. Dès que le blanc a coagulé, augmenter le feu et laisser cuire 5mn. Récupérer les oeufs pochés avec une écumoire.

Pour le service, présenter dans chaque assiette, la salade de jeunes pousses d'épinard avec un oeuf poché, des lardons tièdes et des croûtons de pain.

## Le chou pointu

Vous le connaissez déjà, je vous rapellerais seulement qu'il est également très bon **cru** en salade avec des pommes, des pommes et des copeaux de parmesan.

Par esprit de contradiction, je vous propose une recette traditionnelle du sud-ouest où il sera cuit.

## La garbure

### Pour 4 pers :

- 400 g de poitrine demi-sel coupée en gros dés,
- 2 poireaux, 2 navets, 2 carottes, 2 oignons, 4 gousses d'ail,
- 1 chou coupé en assez gros morceaux,
- 150 g de haricots type Coco ou lingot (à faire tremper à l'avance)
- 1 gros bouquet garni,
- 4 pommes de terre,
- 4 cuisses de confit de canard (ou 8 manchons).

- Dans une cocotte, déposer le lard, les carottes, les oignons et les haricots. Couvrir d'eau et laisser cuire le tout une heure quinze à **feu doux** (l'eau doit être toujours à hauteur).

- Ajouter ensuite les pommes de terre, les poireaux, les navets en quartiers, le chou et poursuivre la cuisson cinquante-cinq minutes toujours à **feu doux**.

- Pour finir, rajouter l'ail écrasé, le confit avec un peu de graisse de canard, saler et poivrer à convenance et laisser cuire encore 15 minutes.

Les personnes effrayées par le gras peuvent mettre la cocotte dehors au frais et la laisser remonter et se figer avant de la retirer. De toutes façons c'est encore meilleur réchauffé.