

Contenu du panier

- Laitue
- Chou rave
- Topinambours
- poireaux
- Carottes

Paniers de plus de 1 part : rutabagas

Kig ha legumaj

Semaine du 2 mars au 8 mars

Le chou rave

Chez les choux, le chou rave est mon chouchou! Il est beau, il est bon, il est BIO ! Pas compliqué à préparer, il suffit de l'éplucher assez profondément (en effet, sa jolie peau lisse qui participe à son charme est trop ligneuse pour être consommée). Une fois épluché, coupez lui un petit morceau que vous goûterez CRU, et là, vous décidez : cru ou cuit, salade ou gratin, avec des carottes rapées et des pommes ou en soufflé ? Pour les apprêts cuits, l'histoire commence souvent comme ça: couper le chou rave en rondelles plus ou moins fines et les cuire 10mn à la vapeur « al dente », ensuite faire sauter ou réduire en purée (purée, soufflé), incorporer dans un flan ou un cake...

Chou rave façon choucroute

Pour 4 personnes

500 à 600grs de chou rave, 1 oignon, une dizaine de graines de genièvre, 1 feuille de laurier, 1 cuillère à soupe de saindoux, 20 cl d'eau (ou du vin blanc), sel, poivre

Eplucher le chou et le couper en tranches fines puis en lanières
Eplucher l'oignon, le couper en dés.

Dans une sauteuse, faire fondre une cuillère de saindoux. Y faire blondir l'oignon.

Ajouter le chou émincé en lanières, l'eau (ou le vin), les grains de genièvre et la feuille de laurier.

Couvrir et laisser cuire à feu doux une trentaine de minutes.

Servir accompagné de pommes de terre à la vapeur et de charcuteries à votre convenance (saucisses fumées, knacks...).

Gnocchis de topinambours

pour 4 personnes : 500 g de topinambours, 250 g de farine, sel, 1 œuf.

Faire cuire une vingtaine de minutes à l'eau bouillante salée les topinambours épluchés. Les égoutter et les réduire en purée (à la fourchette ou au moulin à légumes). Laisser refroidir cette purée. Tamiser la farine et y mélanger la purée de topinambours en formant un puits. Ajouter l'œuf battu, saler et amalgamer progressivement le tout. La pâte restera un peu collante (l'idéal pour avoir une pâte bien ferme est de la préparer la veille et de la laisser reposer au frigo). Travailler cette pâte avec de la farine pour quelle soit moins collante et former des boudins d'environ 1 cm d'épaisseur. Couper des tronçons d'environ 3 cm. Les conserver au frais sur un plateau bien fariné. Faire bouillir de l'eau, la saler et y cuire les gnocchis. Poursuivre la cuisson une ou deux minutes après qu'ils sont remontés à la surface, et les égoutter. Au moment de servir, les faire colorer à la poêle avec une belle noix de beurre.

Grillade de légumes

Quelques gousses d'ail suivant ses goûts, 1 à 2 càs de curcuma, carotte coupée en batonnets de 1cm, pommes de terre coupées en cubes, rutabaga coupés en batonnets, huile d'olive, sel et poivre

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C. Tapisser une plaque à biscuit de papier sulfurisé. Dans un grand bol, mélanger l'ail, le curcuma et l'huile. Ajouter les légumes et bien les enrober. Saler et poivrer.

Étaler les légumes sur la plaque. Cuire au four 20 minutes et retourner les légumes. Poursuivre la cuisson environ 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Régler le four sur gril et poursuivre la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés.