

### Contenu du panier

- Pousses d'épinards
- Chou Lisse
- Betterave « Crapaudine »
- Poireaux
- Carottes

**Paniers de plus de 1 part :  
topinambours**

# Kig ha legumaj

Paniers de la semaine 3 (du 12 au 18 janvier)

Le redoux de cette semaine ne doit pas faire illusion ! Les légumes qui ont été touchés par le gel sont irrémédiablement perdus et il faudra encore plusieurs jours (voir semaines) pour un retour à la normale de la végétation (surtout pour la verdure).

## Les pousses d'épinards

En raison de la pénurie de salade, vous avez des pousses d'épinards cette semaine. Il n'est pas sur que vous y perdiez au change ! Elles avaient été très appréciées dans le premier panier de décembre.

Je rappelle donc qu'elles se mangent crues en salade comme la mâche, juste lavées et séchées (éventuellement équeutées, dans ce cas utiliser les queues dans un potage). Vous pouvez les accompagner de lardons et de croutons frits, de parmesan rapé, d'une vinaigrette au miel et au citron. Et n'oubliez pas que, crus ou cuits, les épinards sont idéals avec les oeufs pochés.

## Soupe au chou portugaise (cado verde)

300 gr de chou émincé finement, 600 gr de pommes de terre taillées en cube, 1 oignon, ail, chorizo, huile d'olive, sel, poivre

Peler puis détailler les pommes de terre en morceaux.

Eplucher puis émincer la (ou les) gousse(s) d'ail et l'oignon.

Verser les pommes de terre, l'ail et l'oignon dans une grande casserole et ajouter ensuite 1,5 l d'eau froide. Saler, bien mélanger, porter à ébullition puis laisser **mijoter à feu doux** pendant 30 mn.

Après 30 mn, égoutter les morceaux de pommes de terre et l'ail et les réduire en purée à la fourchette.

Réincorporer ensuite la purée de pommes de terre dans le bouillon, mélanger et maintenir celui-ci à feu doux à découvert pendant 10 mn.

Pendant ce temps, émincer **très finement** les feuilles de chou. Un des secrets de préparation du Caldo Verde réside dans la finesse de la julienne de chou.

Ajouter ensuite la julienne de chou vert au bouillon ; ajuster l'assaisonnement avec sel et poivre, bien remuer et laisser mijoter pendant 5 mn, toujours à petit feu et à découvert.

Servir le potage dans des bols, y ajouter un filet d'huile d'olive et le chorizo en tranche. Poivrer légèrement.

Le Caldo Verde est traditionnellement servi avec du pain de maïs, mais des croutons de pain de campagne feront très bien l'affaire.

## Feuilletés de chips de crapaudine au fromage

Eplucher à cru une betterave, couper de très fines tranches et les plonger dans la friture pour en faire des chips. Bien les sécher sur du papier absorbant. Monter les feuilletés en alternant chips et tranches très fines de fromage (chèvre ou comté ou autre, attention le fromage devra fondre). Mettre les feuilletés dans un plat allant au four et enfourner le temps de faire fondre le fromage. A chaud, verser dessus un trait de vinaigre balsamique et servir avec, par exemple, une salade de pousses d'épinards !