

Contenu du panier

- Salade
- Choux fleur
- Betterave rouge
- Poireaux
- Tomates

Paniers de plus de 1 part : poivron et concombre

Kig ha legumaj

Paniers de la semaine 40 (du 29 septembre au 5 octobre 2008)

Sant Mikael

Ce lundi 29 septembre, c'était la Sant Mikael (St Michel). Pour nos grands parents, surtout pour ceux ayant vécu avant guerre, c'était une « fête » plutôt ... désagréable : les moissons et autres récoltes rentrées, il était temps de payer ses fermages ! C'était également le moment où, du jour au lendemain, un fermier pouvait se retrouver à la rue, sans toit, sans terre, sans travail et sans aucune compensation par le seul bon vouloir d'un propriétaire (lire « ar mestr » de Naïg Rozmor). Les baux agricoles français modernes (je dis bien « français », car les baux de droits breton protégeaient plus les fermiers jusqu'à la révolution) sont apparus en 1946 grâce à un morlaisien : Tanguy Prigent. Sur les terres blanches et religieuses du Léon, il y a encore de vieux paysans qui vouent une reconnaissance éternelle « au communiste » (alors qu'il était socialiste).

La saint Michel, c'est aussi le début de l'automne, des betteraves, des choux fleurs, des poireaux...

Chips de betteraves rouges

Pour l'apéro ou en accompagnement d'une viande blanche.

Eplucher une betterave crue, la couper en tranches fines avec une mandoline (ou à défaut un économiste), passer les deux faces dans la farine et enlever l'excédent. Plonger dans la friture, les retirer et mettre sur du papier absorbant. Saler.

N'oubliez pas que les betteraves sont également délicieuses crues rapées!

Gâteau de poireaux

400 g de poireaux, 100 g de parmesan rapé, 2 œufs entiers + 2 blancs d'œufs, 100 g de pignons de pin, 20 cl de béchamel, 20 g de beurre, Sel poivre

Grillez à sec les pignons.

Epluchez et coupez en rondelles les poireaux, les cuire à l'eau bouillante salée 15 mn. Egouttez les puis les rafraichir sous l'eau froide, réservez quelques rondelles pour le décor puis mélangez le reste avec la béchamel.

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Ajoutez les jaunes à la préparation de poireaux puis le parmesan et les pignons.

Montez les blancs en neige ferme et les incorporez délicatement à la préparation. Salez et poivrez.

Beurrez 4 ramequins ou un moule, répartissez la préparation de poireaux.

Faites cuire au bain marie au four préchauffé à 180° pendant 30 mn.

Sortez les ramequins du four, laissez reposer 10 mn

Réchauffez les rondelles de poireaux réservées, dans un peu de beurre 2 mn puis parsemez les sur les flans démoulés

Servez chaud