

Contenu du panier

- Laitue
- Carottes bottes
- Betteraves nouvelles
- Blettes
- Poireaux

Paniers de plus de 1 part : pommes de terre nouvelles

Kig ha legumaj

Paniers de la semaine du 20 mars au 26 avril

Pour livraison la semaine prochaine :

Pleurottes BIO 8,00 euros le kilo (elles se congèlent très bien)

A commander avant le mardi 27 midi

au 06 76 61 60 29 ou kig.ha.legumaj@orange.fr

Du BIO ... mais sans label

Cette semaine, dans votre panier, vous trouverez des carottes, des poireaux et des pommes de terre nouvelles BIO mais qui ne peuvent être vendus avec le label « AB ». Ces légumes proviennent de la ferme de Luc Calvez à Plounevez-Lochrist qui est rentré depuis février dans sa 2ème année de conversion. En effet, avant de pouvoir prétendre à ce fameux label, il faut subir une période de purgatoire de 2 à 3 ans le temps que la terre se « purge » de tout les mauvais traitements antérieurs. Pendant ce purgatoire, les rendements s'effondrent (manque d'expérience en BIO, terre qui n'a plus d'activité biologique et qu'il faut souvent recharger en humus), de plus le producteur ne peut prétendre vendre ses produits à prix BIO ni prétendre à une aide financière conséquente. Tout cela fait que les conversions sont rares et doivent être encouragées et accompagnées aussi par les consommateurs.

Les feuilles et fânes de légumes (suite... et peut-être fin)

Les feuilles et fânes peuvent servir à beaucoup de choses, notamment à préparer un bouillon de légume que vous congèlerez et que vous sortirez suivant vos besoins pour confectionner des sauces ou des fonds de sauces pour viandes braisées, ou encore cuire vos pâtes ou votre riz. Cette semaine vous pouvez donc utiliser les fânes de carottes et de betteraves, le vert de blette et de poireaux à cet effet, ou faire la recette marocaine ci-dessous.

Salade marocaine

Feuilles et fânes de carottes et de blette, huile d'olive, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de paprika, piment de cayenne à volonté, 5 gousses d'ail, 1 bol de persil et de coriandre hachés, du sel, le jus d'un citron, des olives, 1 citron confit (facultatif)

Hacher finement les fânes à l'aide d'un couteau.

Dans un couscoussier, les faire cuire, à la vapeur, pendant 15 mn.

Disposer ensuite dans une poêle, ajouter l'huile d'olive, le cumin, le piment doux et de Cayenne, le sel, l'ail finement haché, le persil et la coriandre.

Faire revenir le tout sur feu doux pendant 10 mn. Remuer avec une spatule en bois en arrosant avec le jus de citron en fin de cuisson. Avant de servir, décorer d'olives et de lamelles de citron confit.

Quiche au blettes

1 rouleau de pâte brisée (ou faite maison), 1 botte de blettes, 1 oignon, 2 œufs, 20 cl de crème fraîche, 50g de parmesan, huile d'olive, noix de muscade moulue, sel et poivre

- préchauffer le four à 180

- faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, et y faire dorer les oignons émincés

- laver et nettoyer les blettes. Les hacher finement (cardes & feuilles) et les incorporer aux oignons

- saler, remuer et laisser cuire à feu doux

- lorsque les feuilles de blettes sont cuites, verser le mélange oignons/blettes dans un saladier - laisser refroidir 10 minutes

- ajouter les œufs, la crème fleurette - mélanger

- ajouter le parmesan, la noix de muscade et le poivre - mélanger à nouveau

- foncer un moule à tarte avec la pâte brisée, y verser le mélange oeufs/blettes

- enfourner 30/35 minutes - la pâte doit être bien dorée