

Contenu du panier

- **Salade « Pain de sucre »**
- **Chou romanesco**
- **Panais**
- **Topinambours**
- **Carottes**

Paniers de plus de 1 part : chou rouge

Kig ha legumaj

Paniers de la semaine 45 (du 3 au 9 novembre 2008)

Le panais

Le panais est un légume racine de la famille de la carotte. Comme elle, il très parfumé (même plus) et légèrement sucré. Vous pouvez le consommer **cru** (rapé, en carpaccio) ou **cuit**. Il se brosse ou il s'épluche et tout les apprêts de la pomme de terre lui conviennent (purée, chips, gratin...). Attention il cuit rapidement, surveillez sa cuisson, il ne doit pas se défaire. Il se marie bien avec les pommes et le curry et fait de très bonnes soupes.

Le topinambour

Le topinambour est de la famille du tournesol mais ce sont les tubercules que nous mangeons. C'est le seul légume que le Canada nous ait légué (mais on avait certainement autre choses en tête quand on est allé taquiner l'Algonkin ou le Sakani...ceux là on quasiment disparus mais pas le topinambour!).

Il est appelé également « l'artichaut de Jérusalem », c'est dire si son goût ne doit rien au chou fleur!

La corvée, c'est l'épluchage : à cru avec un économiste ou après blanchiment (la peau s'enlève alors plus facilement) ou simplement brossé.

Comme pour le panais, tous les apprêts de la pomme de terre lui conviennent et, toujours comme le panais, vous pouvez aussi le faire en soufflé ou en flan.

Le pain de sucre

Le pain de sucre est une chicorée et donc, comme toutes ses consœurs, est légèrement amère (les feuilles les plus amères étant les plus vertes). Vous pouvez utiliser les feuilles les plus vertes blanchies pour remplacer les endives cuites dans vos recettes. Vous pouvez également les utiliser pour faire des petits paquets farcis (au riz collant, à la viande, un hachis de légumes revenu au beurre...). Les feuilles les plus pâles seront consommées crues en salade.

Purée de topinambours et panais

Eplucher les topinambours, les panais, et des pommes de terre farineuses dans la proportion de 50%, 30%, 20% (soit à peu-près 150gr, 90gr, 60gr par personne). Les couper en morceaux de la même taille et les cuire à la vapeur (pas en surpression), surveiller la cuisson (¼ h doit suffire). Egoutter puis écraser à la fourchette dans une casserole, faire sécher sur le feu. Ajouter crème fraîche et beurre jusqu'à obtenir la bonne consistance, saler, poivrer et muscader. A consommer avec une escalope poêlée accompagnée de quelques feuilles de pain de sucre.

Chou rouge à la danoise

Ingrédients pour 4 à 6 personnes, 1 kg de chou rouge, 1 gros oignon, 2 - 3 pommes acides, 60 g de graisse d'oie, 1 feuille de laurier, 2 - 4 clous de girofle, sel, sucre, 2 c. à soupe de vinaigre, 2 c. à soupe de gelée de groseilles
Emincer le chou très fin ou le râper. Découper l'oignon en dés. Découper les pommes en dés. Faire fondre la graisse d'oie dans une casserole et y faire blondir l'oignon, puis ajouter le chou. Une fois qu'il a perdu son eau, ajouter les pommes, la feuille de laurier, les clous de girofle, le sel, le sucre, les 2 c. à soupe de vinaigre, la gelée de groseilles et, si besoin est, un peu d'eau et laisser cuire. Rectifier l'assaisonnement du chou avec le sel, le sucre et le vinaigre.
Temps de cuisson : entre 1 heure et 1 heure et demie.

Peut accompagner toute viande en daube.