

LE POURPIER D'HIVER

Originnaire d'Inde le pourpier était souvent pris pour une mauvaise herbe. Les Romains le conservaient confit au vinaigre... mais ce n'est qu'au Moyen Age que son utilisation s'est démocratisée.

A la cour de Louis XIV, le jardinier Jean-Baptiste de la Quintinie en avait prescrit au roi pour ses mille vertus. Le pourpier aurait entre autre, les facultés de coaguler le sang, guérir les inflammations des voies digestives et pulmonaires.

En Méditerranée, le pourpier est une plante potagère vivace qui pousse de manière spontanée. Il est la base du « régime crétois », que l'on cite en exemple pour ses bienfaits sur la santé: les crétois sont particulièrement peu sensibles aux maladies cardio-vasculaires. Il serait le parfait ennemi du cholestérol. De plus, il renferme 30 fois plus de vitamine C, 4 fois plus de magnésium et 2 fois plus de fer que la plupart des autres légumes de sa catégorie.

Proche de la mâche, le pourpier se déguste en salade ou en soupe. Pour les fêtes ou les mariages au XVIIIème siècle on le préparait en beignet ou en accompagnement avec les viandes.

Aujourd'hui on l'utilise seul en salade, accompagné d'œuf ou d'ail. Il parfume également de délicieuses sauces, mayonnaises ou omelettes. Cuit, le pourpier se prépare comme l'oseille ou les pousses d'épinards.

Le pourpier d'hiver est à consommer sans modération !

PETITS RAPPELS :

- IL EST TRES IMPORTANT DE VENIR RECUPERER SON PANIER **LE JOUR DE LIVRAISON**. D'UNE PART, IL NE FAUT PAS OUBLIER QUE LE(S) GERANT(S) DE VOTRE POINT DE DEPOT SONT ENTIEREMENT BENEVOLES ET NOUS RENDENT UN GRAND SERVICE ; ALORS EVITONS DE LES ENCOMBRER... D'AUTRE PART, VOUS POURREZ SAVOURER DES LEGUMES FRAIS !!!
- NOUS VOUS REMERCIONS EGALEMENT DE BIEN VOULOIR RAPPORTER VOS SACS VIDES SUR VOS POINTS DE DEPOTS.
- REGARDEZ BIEN VOS ETIQUETTES SUR VOS PANIERS VOUS INFORMANT DU SOLDE DE VOTRE COMPTE. UN SOLDE A ZERO NE SIGNIFIE PAS UNE SUSPENSION AUTOMATIQUE DES LIVRAISONS. TOUT PANIER LIVRE SERA DU.



Feuille de Chou 356



Semaine 48



CONTENU DU PANIER

POURPIER

CAROTTE POMME D'OR

CHOU OU BROCOLIS

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »
37530 MONTREUIL EN TOURAINE
Tél. : 02.47.30.05.56
Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr
eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

RECETTE DE LA SEMAINE

POMMES D'OR AU COMTE

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes d'or
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 150 gr escalope de poulet
- 100 gr de comté
- 1 cuillère à café de persil

Préparation:

1. Lavez, coupez un "couvercle" et épépinez les pommes d'or à l'aide d'une petite cuillère. (si vous décidez de les cuire entières, piquez la peau. Sinon elles exploseront !)

2. Faites-les cuire 1/4 d'heure dans l'eau bouillante, retirez délicatement la chair et la mettre de coté. Conservez « l'enveloppe ».

3. Coupez en dés l'escalope de poulet, émincez les échalotes et hachez l'ail.

4. Dans une poêle, faites revenir les dés de poulet et les échalotes émincées, l'ail haché et le persil. Salez, poivrez et faites mijoter 10 minutes.

5. Ajoutez la chair des pommes d'or, le comté et la crème, mélangez bien le tout et laissez mijoter à feux doux durant 5 min.

6. Garnissez les pommes d'or et enfournez 30 min(th 8/210°C).

N.B : pour les plus gourmands ajoutez de la chapelure sur les pommes d'or avant de les enfourner...

A déguster bien chaud avec une salade !

BON APPETIT A TOUS

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Philippe et j'ai 38 ans. Je suis arrivé à la ferme le 1^{er} Décembre 2008.

Avant la ferme du Roucheux, je travaillais en tant que tailleur et graveur de pierre, ébéniste sculpteur depuis une vingtaine d'année. J'ai également encadré des chantiers bénévoles dès 1989.

En activité indépendante durant 6 ans, j'étais « créateur d'œuvres de l'esprit » c'est-à-dire graveur et sculpteur sur pierre.

Depuis 1 an, je travaille à la ferme ou sur chantier extérieur en construction bois, terre, chanvre et chaux : il faut être polyvalent. Actuellement, je travaille sur le futur site de stockage et de conditionnement des légumes (cf Feuille de chou 354, semaine 46). Les fondations sont terminées et l'ossature bois va bientôt commencer.

La découverte de certains matériaux et de nouvelles techniques sera très bénéfique à mon avenir professionnel.

J'aime Agir, Découvrir et Rencontrer c'est pour cela que je souhaiterai continuer à échanger avec d'autres personnes afin d'améliorer mes connaissances déjà acquises.

Enfin, je pense que la construction avec des matériaux sains et naturels est un gage de bien être pour nous et les générations futures.

Bonne semaine,

PHILIPPE