



RESEAU COCAGNE

Feuille de Chou 414

Semaine 7



Contenu du panier

CHOU RAVE TOPINAMBOUR MACHE
POMME OIGNON JAUNE
ATTENTION NOUVELLE ADRESSE MAIL
panier@jardinsdecontrat.fr



La Vie de la ferme

Bonjour,

Je m'appelle Alexandre, j'ai 29 ans et j'habite à St Ouen les Vignes. Je suis arrivé à la ferme mi-octobre, le travail de maraîcher m'apprend beaucoup sur les légumes, la façon de les cultiver et les récolter. Je trouve que l'ambiance y est vraiment bonne. Cette semaine, je vais vous parler d'un légume peu ou mal connu par la nouvelle génération : Le topinambour.

Le topinambour est un légume racine originaire du Sud du Canada et du Nord des Etats-Unis. Importé en France au début du 17ème siècle par Samuel de Champlain, gouverneur du Canada, il est très apprécié. Mais l'arrivée de la pomme de terre par Parmentier joue en sa défaveur. Il est alors relégué au rôle d'aliment pour bétail. C'est pendant la Seconde Guerre Mondiale que sa consommation est réapparue puisque c'était le seul légume qui ne soit pas réquisitionné par l'armée allemande et qui soit nourrissant et facile à cultiver.

Il est semblable à une pomme de terre, de forme allongée, de teinte jaunâtre ou rosâtre ; sa chair est juteuse, ferme, de saveur légèrement sucrée, son goût se rapproche de l'artichaut et de la noisette. Sa taille varie de 1,50 m à 2 m et sa floraison est d'avril à mai ; il a des propriétés antiseptiques, énergétiques, purgatives.

Certains d'entres vous le savent déjà le topinambour peut être difficile à digérer.... Comment les rendre plus digeste ?

- Ajouter du bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson (1/2 cuillère à café pour 2 litres d'eau).
- Les cuire avec des feuilles de sauge, ou des clous de girofle ou un morceau de carotte dans l'eau de cuisson. Pour éviter les flatulences, le mélanger avec des pommes de terres.

Infos légumes

🍷 Cette semaine, vous trouverez dans les paniers des pommes Melrose ou Granny. Elles proviennent de Saint Aubin le Dépeint, GAEC Les 2 Saints, Martial et Eric REFOUR. Certains d'entre vous ont peut-être dégusté leur jus de pommes à la Fête de la Courge.

🍷 Le chou rave, une fois épluché est délicieux à manger en crudité ou à l'apéritif, accompagné d'une petite sauce au yaourt, ciboulette et ail.

Recette de la semaine

Gratin de topinambours au bacon

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 topinambours et 4 petites pommes de terre
- 4 belles tranches de bacon
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse et 210 g de gruyère râpé

Préparation :

- Sous un jet d'eau, frotter les topinambours avec une brosse. Les topinambours sont **difficiles à éplucher**, il n'est pas nécessaire de les peler : **leur peau peut se manger**. Le topinambour s'oxyde très vite : pour le conserver une fois épluché, l'immerger dans une eau froide citronnée. Le couper en rondelles pas trop épaisses.
- Eplucher et couper les pommes de terres en rondelles.
- Les faire cuire à la vapeur pendant 15 min ou à l'eau bouillante.
- Dans un plat à gratin individuel, disposer une couche de pommes de terre, puis une tranche de bacon et une couche de topinambours. Ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse et parsemer de gruyère râpé ; renouveler l'opération pour chaque petit plat individuel.
- Mettre au four pendant 10 min, thermostat 6.

Conseils de Cuisson :

Les topinambours se dégustent aussi bien chauds que froids, et nous pensions toujours cuits, mais une adhérente nous a fait part qu'elle les avait mangés crus : sous forme de crudités et qu'elle les avait trouvés délicieux.

Tous les modes de cuisson leurs conviennent : bouillis à l'eau salée une vingtaine de minutes, sautés à la poêle ou cuits à la vapeur.

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr

eMail : panier@jardinsdecontrat.fr