



Ferme Croque-Saisons

Deuxième panier d'hiver, semaine du 15 novembre 2010

Dans les paniers d'hiver, vous retrouverez quelques légumes qui vous seront peut-être inconnus. Cette semaine, le radis daikon vous est proposé. Au frigo, dans le tiroir à légumes, vous pourrez le garder plusieurs semaines. Si vous êtes un amateur de radis, essayez-le cru, en tranches. Son goût un peu piquant n'est pas plus fort que celui d'un radis rouge d'été, voire même plus doux, puisque nous l'avons laissé geler au champs avant la récolte, ce qui le rend plus sucré. En sauté de légumes (avec le bok choy par exemple), il est délicieux et croquant! La chicorée est un nouvel essai. Elle doit être traitée comme les endives. Ne mangez que le coeur, la partie blanche, émincée et accompagnée d'une vinaigrette au balsamique et de raisins rouges coupés en moitiés. Pour adoucir son petit côté amer, vous pouvez la mélanger à de la laitue.

Dans votre panier cette semaine:

- ✓ 2 livres de betteraves
- ✓ 5 livres de carottes
- ✓ 1 chou vert
- ✓ 1 livre de choux de bruxelles
- ✓ 2 radis daikon
- ✓ 1,5 livres de navet (rutabaga)
- ✓ 1 oignon espagnol
- ✓ 2 livres de pommes de terre
- ✓ 1 livre d'échalottes françaises
- ✓ 1 botte de poireaux
- ✓ 1 chicorée
- ✓ 2 bok choy

Recette: Papillotes de saumon au chou vert

- * 6 pavés de saumon
- * 6 feuilles de chou vert
- * 2 carottes
- * 2 blancs de poireau
- * 1 brin de thym
- * Aneth
- * 2 c à s d'huile d'olive

Préchauffez le four à 350F. Faites blanchir 3 minutes les feuilles de chou dans de l'eau bouillante. Épluchez les carottes, lavez les poireaux et coupez-les en juliennes. Dans une poêle, faites-les suer dans l'huile d'olive chaude avec le thym, 5 minutes. Salez et poivrez. Salez et poivrez les pavés de saumon. Dans chaque feuille de chou, disposez un peu de julienne de légumes, un pavé de saumon, saupoudrez d'aneth. Repliez chaque feuille de chou et fermez avec un cure-dent. Disposez dans un plat allant au four. Faites cuire 5 minutes (ou plus selon la cuisson du poisson désirée).

Adapté de www.epicurien.be

Recette: Choucroute maison!

Pourquoi acheter de la choucroute du commerce qui goûte un peu la conserve quand on peut en faire soi-même avec son chou bio?! Essayez-le, vous n'avez qu'un litre de chou et 10 minutes à perdre! Râpez 4 tasses de chou (au robot ou à la râpe). Utilisez un pot masson en verre d'un litre propre et chauffé au four à 250F pendant 10 minutes. Mettre 1 tasse de chou à la fois dans le pot et le compacter à l'aide d'une cuillère propre ou, encore mieux, d'un pilon. Lorsque le pot est plein, parsemez une cuillère à thé de sel sur le dessus. Ajouter de l'eau bouillante jusqu'au bord. Chauffer un couvercle masson neuf dans l'eau chaude. Bien l'assécher (ainsi que le tour du pot) avec un linge propre et le mettre sur le pot avec la bague (pas trop serrée). Mettre le pot dans un plat, sur le comptoir, pendant 1-2 semaines. Le chou fermentera avec ses levures naturelles et du liquide sortira du pot (c'est pourquoi on le place dans un plat). Au chou, on peut aussi ajouter des aromates (carvi, baies de genièvre, graines d'aneth...). Après environ 10 jours, vous pourrez commencer à consommer la choucroute. Lorsque vous l'entamerez, placez ensuite le pot au frigo pour stopper la fermentation et éviter la contamination.

Adapté de Simply in season, Éd. Herald Press