

Les radis

Le velouté de fanes de radis

Les fanes d'1 botte, 1 poireau moyen, 1 carotte, un peu de crème fraîche, ou crème de soja, 1/2 cas de moutarde. Huile d'olive, sel.

Laver les fanes, enlever les tiges les plus dures. Laver le poireau et la carotte, couper petit. Dans un faitout faire suer les fanes dans un peu d'huile d'olive, ajouter les légumes et tourner doucement.

Ajouter environ 600 ml d'eau ou plus si vous voulez, cuire 20 mn. Puis mixer.

Au moment de servir mélanger dans un bol la crème et la moutarde, allonger d'un peu de soupe. Servir et rajouter dans l'assiette le mélange crème moutarde.



L'aillet

C'est une jeune pousse d'ail d'environ 3 mois d'environ 20 cm de haut qui ressemble à un mini poireau et dont le bulbe n'est pas encore formé. On mange tout !

Il se grignote parfois à la croque-au-sel, en omelette avec des asperges, ciselé fin dans une salade ou comme gousse d'ail avec le gigot d'agneau.

Il parfume les assaisonnements, poêlé, dans les farces ... cru ou cuit !

Très digeste car sans germe.

Les échalotes

Toutes jeunes elles n'auront pas le même goût que celles conservées en été.

On mange tout bien sûr ! Le vert ciselé dans une soupe, légèrement passé à la poêle en accompagnement des pâtes ou des pommes de terre vapeur etc

Les échalotes accompagnent avec finesse les viandes, avec lesquelles elles peuvent se confire à la cuisson. Cuites en chemise, elles se marient avec les purées de céleri-rave ou de lentilles vertes.

Chutney d'échalotes à l'orange

Accompagnement chaud ou froid avec des galettes de céréales, du poulet...ou en apéritif sur des rondelles de radis ? De carottes ? De betteraves crues ?

Ingrédients :

10 bulbes d'échalote

2 CAS d'huile d'olive

2 CAS d'eau

1 CAS de poudre d'écorces d'oranges*

1 pincée de gingembre en poudre

2 CAS de sucre de canne brun

Tailler les échalotes en lamelles, dans une sauteuse à fond épais, mettre l'huile, l'eau, le sucre, la poudre d'écorce et le gingembre, ajouter les échalotes et mettre à feu très doux.

Couvrir et cuire 20mn environ, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

Saler, mélanger.

* poudre d'écorce d'orange : orange ou citron si vous utilisez l'écorce, il faut qu'elles soient bio vraiment !

Épluchez vos fruits avec un économiseur (ou un zesteur c'est encore mieux) faites sécher ces écorces : four, soleil radiateur, insert ... qu'importe et ensuite mixez !

Vous obtiendrez une poudre que vous garderez dans un bocal fermé et que vous utiliserez ensuite dans des tas de plats ! Salés ou sucrés !



Les recettes sont en général pour 2 personnes.

CAS = cuillère à soupe

CAC = cuillère à café

Françoise Bru

Les AMIS
du JARDIN