

Le chou, chouchou de l'hiver !

Le chou se range en deux groupes : le pommé et le cabus à feuilles serrées qui peut être blanc, vert ou rouge; et le chou frisé à feuillage cloqué. On le mange frais, quand il est lourd dans la main, avec des feuilles bien serrées, brillantes et fermes ; la coupe du trognon doit être franche et sans brunissure.

En soupe, sauté ou braisé, le chou se marie avec le porc, le gibier, les pommes de terre. Offrez-lui la compagnie de fruits comme le coing, le cassis ou la tomate qui équilibrent son goût et sa texture ! Et s'il aime être consommé en salade (un délice avec du sésame grillé !), mieux vaudrait le blanchir avant de le cuisiner pour éviter les flatulences, et l'assaisonner de carvi, cumin ou fenouil en fin de cuisson ! En glissant du pain dans l'eau de cuisson, vous éviterez son imposant fumet...



Sa haute teneur en vitamine C en fait un bon compagnon d'hiver. Sa consommation régulière aurait un effet préventif sur les maladies du système digestif et les cancers du sein, de l'utérus et des ovaires (parce que les filles ne naissent pas dans les choux ?). Pour profiter de ses bienfaits, évitez de le cuire avec un aliment très acide

(vinaigre, citron) ou alcalin (bicarbonate de soude) et associez-le à la saveur iodée des poissons et crustacés ! En usage externe, le chou soigne brûlures, gelures et douleurs articulaires.

Avant de cuire le chou

Éliminez les feuilles du pourtour, coupez le trognon, partagez le chou en quartiers et retirez le cône central sans séparer les feuilles. Lavez à grande eau vinaigrée en écartant les feuilles pour faire sortir la terre et les petites bêtes... Plongez les quartiers de chou dans l'eau bouillante bien salée, cuisez à forte ébullition (10-15 min), rafraîchissez dans l'eau glacée, égouttez en pressant les quartiers entre deux assiettes plates. Il ne vous reste plus qu'à cuisiner le chou.

Chou aux lardons et œufs au plat

« Cuisinez comme un grand chef », Joël Robuchon, Ed. TFI

½ chou vert, 80 g beurre : laver et émincer le chou. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter le chou, saler, faire suer doucement à couvert sans coloration pendant 5-6 minutes. Retirer du feu.

2 cs huile arachide, 120 g lardons : dans une autre poêle, chauffer l'huile pour faire blondir les lardons, puis les égoutter dans une passoire.

20 g beurre, 4 œufs : fondre le beurre, y cuire les œufs au plat.

Ciboulette ciselée, fleur de sel, poivre du moulin : réchauffer le chou si nécessaire, en dresser un petit lit dans chaque assiette, poser un œuf au milieu, répartir les lardons tout autour. Parsemer de ciboulette, sel et poivre.

Poêlée de chou vert à l'indienne

« Cuisine ayurvédique, 60 recettes en harmonie avec la nature », Ed. Minerva

1 chou vert : laver et émincer le chou.

Beurre clarifié (ou autre matière grasse), 2 cm gingembre frais épluché et râpé, 1 cc graines moutarde noire, 1 cc graines cumin, 8 feuilles de curry : chauffer le beurre et faire revenir le tout.

¼ cc asa-foetida : saupoudrer, verser immédiatement les lamelles de chou et faire cuire à feu vif.

½ cc curcuma, 2 CS noix coco râpée (à faire tremper si séchée), ½ cc garam masala, 1 cc sel : ajouter sur le chou cuit. Servir avec un thé à la cannelle, des chapatis, un chutney d'ananas, une salade de carottes, une soupe aux pois...

Purée de chou rouge au romarin

« Ma cuisine végétarienne », Virginie Besançon, Ed. Marabout

Huile olive, 1 échalote émincée, 350 g chou rouge coupé en fines tranches, 50 g pommes acidulées, 2 brins romarin, 2 CS crème de cassis : faire revenir l'échalote dans l'huile. Ajouter tous les autres ingrédients et laisser mijoter 20 min. Mouliner au mixer plongeur pour obtenir une purée épaisse.

Les coulisses du jardin potager

Fabrice Amalric est certainement un collaborateur incontournable ! Au jardin potager depuis 2006, il nous accueille à la mise en panier ainsi qu'aux demi-journées aux champs. C'est donc sous sa tutelle qu'est effectué le travail assidu des coopérateurs. C'est également Fabrice qui livre les paniers de la tournée de Lausanne à leur point de distribution. Pour ne pas perdre la main durant le week-end, il est responsable du stand de Gilles Roch au marché de Nyon, les samedis matins, et rédige chaque lettre saisonnière à partir d'un tour des champs effectué avec Gilles.



Et en dehors du Jardin Potager ? Fabrice travaille pour l'administration du Festival Bach de Lausanne qui aura lieu du 4 au 13 novembre 2011. Et ayant sérieusement pris goût au théâtre, il participe à la création d'une association pour monter des projets tragi-comiques. Il remontera sur les planches les 10,11,12 février 2012 à l'Oxymore à Cully pour une pièce abordant la tricherie sous toutes ses formes : Les joueurs de Gogol.

Peu de temps après son arrivée sur sol helvétique il y a sept ans, Fabrice a commencé à travailler avec l'Institut suisse de brainworking, en tant que rédacteur, à l'élaboration de deux livres, parus aux éditions Slatkine, qu'il nous propose de découvrir :

Le goût de l'hospitalité (2007) trace le portrait de la Suisse, à travers le témoignage de vingt-cinq protagonistes dans les domaines de la poésie, l'architecture, la politique, la finance, du journalisme, des affaires, ainsi que de la solidarité, la gastronomie, l'horlogerie, le tourisme, la diplomatie ou encore l'art, la culture, l'hôtellerie, la joaillerie et l'art de gouverner.

Le goût de la santé (2011) : Que ce soit la santé d'un projet, d'une entreprise, la santé à retrouver ou à conquérir, la santé de l'environnement, de la planète, le thème traverse chaque entretien avec le récit authentique d'acteurs qui interviennent en Suisse, dans la vie économique, culturelle, médicale et artistique.

Par la narration, ces deux livres s'adressent aux entrepreneurs, aux managers, aux différents lecteurs de l'entreprise, dans sa chance et sa réussite, ainsi qu'aux jeunes qui visent à une activité libre qualifiante.

Le jardin potager Le jardin potager

Feuille de liaison 46

Novembre 2011

De la place au jardin potager dès janvier 2012

Connaissez-vous des amis ou des collègues qui souhaitent s'inscrire au jardin potager ? Il reste de la place pour le mois de janvier 2012. N'hésitez pas à nous demander des papillons, par mail ou par téléphone, si vous souhaitez en distribuer autour de vous.

Adresse mail : contact@lejardinpotager.ch

Téléphone : 079 / 299 38 68

Recherche un lieu à Nyon

Nous continuons à chercher un point de distribution à Nyon, les quelques pistes que nous avons n'ont pas donné de résultat pour l'instant.

Si vous avez des idées, n'hésitez pas à prendre contact, nous serions très heureux de votre collaboration pour trouver un lieu.

