

Les paniers des saveurs de l'arc-en-ciel

12 juillet 2012

Quoi de neuf dans le potager ?

Il fait beau, les oiseaux chantent... et se régalent de nos cerises que nous avons en majeure partie laissées dans les arbres. Dommage qu'on ne puisse ajouter le son à ce papier, car en ce moment tout un vol d'étourneaux se remplissent les jabots dans un joyeux brouahah.



Rencontre au sommet

Du côté des légumes ça pousse ! Ça pousse même bien et cette affirmation vaut tant pour ce que nous cultivons que pour ce que nous ne cultivons pas. Après cette période de météo mitigée, il faut le reconnaître, on est loin du jardin parfaitement propre et soigné de ma grand-mère : les surfaces affichent un vert luxuriant aussi entre les rangs ce qui leur donne ce look très « bio ». Mais qu'à cela ne tienne, on y trouve tout ce qu'il faut, par exemple des courgettes qui ont une taille idéale pour en faire des courgettes farcies, voici une suggestion de recette.

Courgette farcie ?

Il y a évidemment du choix sur la farce, voici une proposition :

Hachez de l'oignon, de l'ail, un piment et ajoutez-y du sel, du gruyère râpé ou coupé en petits dés et 2-3 cuillères de farine ainsi qu'un œuf. Mélangez le tout et remplissez en les deux moitiés de courgettes vidées : Avant de les remplir, vous pouvez les saupoudrer d'un peu de sel et de paprika. Après un passage au four à 200 ° durant 20-30 minutes, il n'y plus qu'à servir.

Parmi les légumes moins habituels, vous trouverez de l'amarante ou des orties. Des idées de recettes se trouvent sur notre site, comme pour tout autre légume peu courant. En cas de doute, n'hésitez pas à nous poser des questions.

Et puis on a remis un petit bouquet de coriandre et comme il devrait y avoir au moins un échantillon de tomates dans chaque panier. Voici encore une proposition de recette pour une entrée ou un accompagnement.

Sauce tomate froide à la coriandre



Mettez dans votre mixer 1-2 tomates, un petit oignon, du piment (c'est facultatif), de la coriandre et une pincée de sel. Appuyez sur le bouton pour mixer le tout et le tour est joué - servez avec des chips au maïs, sur des toasts ou en accompagnement de viandes.

Et puis, nous aimerions tout de même vous présenter la petite dernière « du Moulin » : voici la fille de notre Gaïa :

Sur ce, nous vous souhaitons une bonne semaine

