

Feuille de Chou n°329

Semaine n°03
Du 13/01 au 19/01/2020



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Coulis	Tomate	Pot	3.80 €	1	3.80 €	1	3.80 €
Chou	Chinois	Pièce	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Mâche		Kg	12.00 €	0.100	1.20 €	0.100	1.20 €
Panais		Kg	3.20 €	0.500	1.60 €	0.500	1.60 €
Thym		Bouquet	0.90 €	1	0.90 €	1	0.90 €
Oca		Kg	5.50 €			0.400	2.20 €
Scarole		Pièce	1.40 €			1	1.40 €
Celeri	Rave	Pièce	2.40 €			1	2.40 €
Total					10.00 €		16.00 €

Cette plante, qui n'est pas sensible aux maladies et aux parasites, a été introduite en Europe au 19^e siècle et a failli remplacer la pomme de terre lors de la grande famine en Irlande. L'oca a toutefois fini par être délaissé, trop peu productif.

Les tubercules peuvent se conserver à la cave dans du sable pendant tout l'hiver. Les Péruviens les laissent parfois se dessécher totalement, exactement comme nous avec les pruneaux. Ils les appellent alors Caui. Il suffit alors de les réhydrater pour les cuire. Pour diminuer l'acidité des tubercules, on peut changer plusieurs fois l'eau de cuisson ou privilégier une cuisson longue. On peut aussi faire sécher l'oca quelques jours au soleil pour révéler son arrière-goût sucré.

L'OCA DU PEROU



L'oca du Pérou ou oxalis tubéreux est une petite plante vivace que l'on consomme comme un légume. L'oca produit de petits tubercules de la taille d'un œuf de pigeon, sphériques ou ovoïdes, bosselés. Les différentes variétés se distinguent par la couleur de leur tubercule : blanc, jaune, rouge ou violet, le rouge carmin étant la plus fréquente. Le goût de l'oca est très fin, à mi-chemin entre celui de la pomme de terre et celui de la

patate douce, avec ce petit côté acidulé qui rappelle celui de l'oseille. Il est idéal pour accompagner les poissons ! Vous pouvez manger l'oca cuit à l'eau, à la vapeur, sauté à la poêle ou frit. Mais aussi en vinaigrette, au jus, frit, en gratin... L'épluchage n'est pas nécessaire. Les feuilles peuvent aussi se consommer jeunes, on en fait le même usage que l'oseille. Si vous aimez sa note acide, vous aimerez en consommer les jeunes pousses, dont le goût rappelle l'oseille, en salade ou avec des crudités. L'Oca est riche en amidon ce qui fait de lui un féculent. L'Oca est aussi riche en vitamine C, fer, calcium, phosphore et potassium, il est excellent pour la santé des os, du cœur et des muscles. Attention toutefois à ne pas manger l'oca en trop grande quantité car il est riche en acide oxalique qui, à forte dose, peut provoquer des calculs rénaux. Comme l'oseille, l'oca est déconseillé aux personnes souffrant de la goutte.

RECETTES DETOX



Oca du Pérou caramélisé garniture pour viande de porc ou volaille

Pour 4 personnes.
Préparation : 10 mn.
Cuisson : 25 mn.

- 10 ocas coupés en 2 dans la longueur
- 40g de beurre
- 1 cuillère de miel

- Faites dorer les ocas dans le beurre.
- Couvrez et faites cuire à feu doux en remuant régulièrement pendant une quinzaine de minutes.
- En fin de cuisson, ajoutez le miel, remuez et laissez cuire encore 5 minutes.
- Servez chaud.

L'oca de Pérou cuit est légèrement acidulé et un peu sucré. Cuit ainsi, il sera parfait avec une échine de porc, un boudin blanc ou une volaille (canard, chapon...).

Cru, l'oca du Pérou est acidulé et offre des parfums entre la châtaigne fraîche et la pomme. Très agréable, mais plutôt en petites quantités : vous pouvez utiliser l'oca du Pérou cru en fines rondelles pour décorer et vivifier une salade composée, par exemple.

Cuit, l'oca du Pérou va perdre ses couleurs vives mais garder un rose tendre très appétissant. L'oca poêlé en petits cubes (il cuit très vite), avec des dés de pommes de terre, composera un ensemble original et agréable.

Cuit en salade : lavez un oca du Pérou et coupez-le en fines tranches. Ne le cuire que quelques minutes pour conserver un brin d'acidité. Lorsque l'oca du Pérou est froid, mélangez-le à une poignée de feuilles de salade verte agrémentée d'une vinaigrette à l'oignon (vinaigre de cidre et huile d'olive).

