

Feuille de Chou n°335

Semaine n°09
Du 24/02 au 01/03/2020



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
Betterave cuite		Kg	6.00 €	0.500	3.00 €	0.500	3.00 €
Chou	De Lorient	Pièce	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Mâche		Kg	12.00 €	0.150	1.80 €	0.150	1.80 €
Persil		Botte	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Fenouil		Kg	4.80 €	0.320	1.53 €	0.320	1.53 €
Roquette		Kg	12.00 €			0.100	1.20 €
Courge		Kg	3.00 €			1	3.00 €
Celeri	Branche	Pièce	1.80 €			1	1.80 €
Total					10.00 €		16.00 €

Fragile, la mâche supporte mal les longues cuissons. Vous pouvez néanmoins la faire fondre quelques minutes dans du beurre, à l'étuvée pendant 5 min ; en faire frire quelques feuilles dans une pâte à beignet légère pendant une poignée de secondes ; la passer à la casserole dans un fond d'eau pendant 6 à 7 min, avant de la mixer et de l'accompagner de crème, par exemple. Après une cuisson rapide dans un bouillon, mixez-la et faites-en une succulente sauce verte pour accompagner un poisson poché ou des œufs durs !

En salade, assaisonnez-la juste avant de la servir sous peine de la voir "cuire » au contact de la vinaigrette.



LA MACHE



La mâche est une petite plante herbacée annuelle de la famille des Caprifoliaceae (anciennement Valerianaceae). Originaires de l'Afrique, de l'Amérique et du Nord et de l'Eurasie, elle arrive chez nous par le bassin méditerranéen. On trouve la mâche représentée sur les tombeaux égyptiens, dès le Ve siècle avant notre ère. En

France, elle est cultivée depuis le XVIe siècle sur les bords de Loire. Malgré son goût subtil, elle reste longtemps une nourriture paysanne et rustique. Sélectionnée au fil des siècles, sa rosette est plus touffue, ses feuilles plus larges et plus tendres que celles de la mâche sauvage. Il faut attendre le Second Empire pour que les restaurateurs et les gastronomes mettent cette petite salade au menu.

La mâche appartient à la même famille que la valériane et constitue, avec la laitue et la chicorée, la troisième grande famille de salade. Elle possède autant que surnoms que ses 42 variétés (doucelette, rampon, oreille-de-lièvre, valérianelle, herbe des chanoines, gallinette...). Ces rosettes de feuilles rondes, le plus souvent d'un vert foncé et brillant, sont charnues et croquantes. On la mange crue en salade, mais aussi cuite, en velouté et en accompagnement. Elle se marie très bien, cuite, étuvée au beurre, au foie gras et au magret de canard. Crue, aux huîtres, noix de Saint-Jacques, fromage (parmesan, bleu ...) ou encore aux fruits secs (amandes et noisettes par exemple). En salade, avec une vinaigrette, elle est délicieuse accompagnée d'autres crudités comme des carottes, des betteraves rouges ou des tomates.

Cette petite salade regorge d'atouts nutritionnels. Elle est riche en minéraux, en vitamines (elle contient trois fois plus de vitamines C que la laitue) et en bêta-carotène ; un antioxydant qui se transforme en vitamine A dans l'organisme. Elle présente aussi une forte teneur en fibres et, plus rare pour un légume, en Oméga 3. Elle possède très peu de calories et est dépurative, laxative et diurétique.

RECETTE DE LA SEMAINE



Salade pour 2
- 150 g mâche
- 100 g champignon Paris
- 2 figes sèches
- 60 g châtaigne grillées
- 1 escalope de poulet
- Herbes de Provence
- Paprika
- Levure de bière
Vinaigrette : huile de noix, vinaigre balsamique, sel, poivre, ail moulu, échalote.

Salade de mâche forestière

- Grillez les châtaignes à sec, réservez-les.
- Détaillez les figes en petits dés et gardez-les au frais.
- Emincez les champignons et l'escalope en fines lanières. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive avec des herbes de Provence (ou du basilic) et du paprika.
- Préparez la vinaigrette : en mélangeant 2 càs d'huile de noix, 1,5 càs de vinaigre balsamique, le sel, le poivre, de l'ail, et 1 échalote émincée. Versez la vinaigrette sur la mâche, mélangez délicatement.
- Ajoutez ensuite, les châtaignes, les figes, les champignons et le poulet. Saupoudrez de levure de bière.

Coulis de mâche pour 4 personnes. A servir avec du poisson ou des œufs brouillés

Détaillez 1 blanc de poireau en rondelles. Le faire suer pendant 3 min dans une poêle chaude avec 1 càc de riz rond. Ajouter 10 cl de lait et 10 cl d'eau. Saler, poivrer. Laisser cuire 20 min. Mixer 1 poignée de mâche, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, le poireau cuit et quelques pluches de persil. Réduire en purée puis rectifier assaisonnement si nécessaire