

*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
Chou fleur		Pièce	2.80 €	1	2.80 €	1	2.80 €
Oignon	Nouveau	Botte	2.80 €	1	2.80 €	1	2.80 €
Coriandre		Botte	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Bette		Botte	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
Mâche		Kg	12.00 €	0.100	1.80 €	0.100	1.20 €
Navet		Botte	2.80 €			1	2.80 €
Céleri	Rave	Kg	3.20 €			1	3.20 €
Total					10.00 €		16.00 €

Le fromage blanc (de brebis si possible) à la grecque se prépare en faisant égoutter le fromage quelques heures, puis en lui ajoutant de la crème fraîche, de l'ail pilé avec du sel, des graines de fenugrec, du poivre, du cumin, de l'huile d'olive et un trait de citron vert. À la toute fin, on rajoute une bonne quantité d'oignon vert ciselé.

Servir avec des olives, des tranches d'oignon doux et un filet d'huile d'olive.

LA CEBETTE OU OIGNON VERT



La cébette, oignon vert ou jeune oignon (parfois oignon frais ou oignon nouveau ou échalote au Québec) est un oignon à bulbe très réduit formant un fût très long. Il appartient à la famille des alliées et est réputé pour ses vertus antioxydantes et antiseptiques.

En Chine, en Corée, au Japon, l'oignon vert est partout. On le consomme souvent entier, avec ses bulbes, ou en tronçons, en languettes, en rondelles, dans les potages, les plats de nouilles, les ragoûts, etc. Tout indique d'ailleurs que l'oignon vert vient du nord de la Chine. Il a vraisemblablement été domestiqué au tournant de notre ère et ce sont probablement les Romains, grands amateurs d'alliées de toutes sortes, qui ont répandu la culture de l'oignon vert en Occident.

La cébette peut être utilisée cuite ou crue. Elle se consomme de la base à la pointe des feuilles. On la retrouve souvent dans des recettes de soupes, omelettes ou en salades. Les carpaccios de viande ou de poisson s'accrochent très bien de quelques brins d'oignon vert ciselé.

Attention, les oignons verts sont très fragiles et ne seront rajoutés qu'en toute fin de cuisson.

L'oignon vert se conservera environ 1 semaine dans un sac hermétique dans le bac à légumes. Le mettre dans un sac hermétique avec les racines dans un vert d'eau est un plus.

RECETTE DE LA SEMAINE



Galettes chinoises aux oignons verts

- Mélanger la farine, le sel et l'eau pour former une pâte. La pétrir jusqu'à ce qu'elle soit souple.

- Huiler légèrement le dessus de la pâte et laisser reposer 30 mn.

- Diviser la pâte en 4 portions égales et former des cercles de pâte fine de 18 cm.

- Huiler chaque abaisse avec l'huile de sésame grillé et parsemer de 2 càs d'oignons verts et d' 1/2 càs de coriandre chacune.

- Rouler chaque abaisse comme un gâteau roulé, puis l'enrouler sur lui-même, comme un escargot (rouler en long puis en large).

- Etaler de nouveau la pâte en des cercles de 13 cm et faites-les cuire dans une poêle huilée, environ 2 minutes de chaque côté.

- Saupoudrer d'un peu de sel avant de déguster.

Pour 4 personnes

- 225 g de farine
- 1 càc de sel (5g)
- 125 ml d'eau
- 1 càc d'huile de sésame grillé + pour badigeonner
- 6 oignons verts émincés finement
- 2 càs de coriandre fraîche, finement hachée
- 60 ml d'huile végétale