

Feuille de Chou n°366

Semaine n°42
Du 12/10 au 18/10/2020



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
Tomate	Ancienne	Kg	5.00 €	0.500	2.50 €	0.500	2.50 €
Côte de bette		Botte	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
Poivron		Kg	4.80 €	0.355	1.70 €	0.355	1.70 €
Pomme de terre	Allians	Kg	2.60 €	1	2.60 €	1	2.60 €
Roquette		Kg	11.00 €	0.100	1.10 €	0.150	1.65 €
Patate douce		Kg	4.70 €			0.585	2.75 €
Maïs		Epi	1.30 €			1	1.30 €
Basilic		Botte	1.40 €			1	1.40 €
Total					10.10 €		16.10 €

Conservation de la roquette :

La roquette est une salade qui se conserve assez mal et s'abîme après deux jours passés au réfrigérateur. Pour la conserver au mieux, l'idéal est de l'envelopper dans un papier absorbant ou un torchon humide ou encore de la stocker dans un sachet plastique gonflé d'air. Quoi qu'il en soit, la roquette se range toujours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

La roquette : entre salade et condiment, une plante de caractère !



La roquette est une salade rustique qui appartient à la famille des crucifères comme les choux, le cresson, le navet et le radis. Ses feuilles mesurent 3 à 5 cm, sont dentelées, étroites et d'un beau vert foncé. Sous sa forme sauvage, elle se nomme riquette ou rouquette. Ses fruits contiennent des graines globuleuses, lisses et sont comestibles qui peuvent servir de condiment sèches ou germées.

La roquette est très rafraîchissante et possède un goût caractéristique légèrement piquant, poivré et amer.

Réputée pour ses vertus aphrodisiaques dans l'Antiquité, on en extrayait de l'huile essentielle pour composer des huiles de massage. Elle fait partie des plantes dont la culture est recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne. Cette réputation s'est perpétuée au Moyen Âge, les autorités religieuses interdisant sa culture dans les jardins des monastères. Aujourd'hui, elle est connue pour ses vertues toniques et diurétiques.

En cuisine, les jeunes feuilles tendres sont utilisées en salade, seules ou en mélange (mesclun). Les feuilles plus développées sont cuites dans les pâtes, le risotto, le pesto, les soupes et les ragoûts. Ses saveurs se marient parfaitement avec celles du fromage de chèvre, des tomates, du jambon sec, de l'huile de noix, du gorgonzola et des aubergines.

En Italie, la roquette est souvent utilisée dans les pizzas, ajoutée au dernier moment de la cuisson ou, immédiatement après, de sorte que les feuilles ne se fanent pas dans la chaleur. Sur l'île d'Ischia, dans la baie de Naples, un alcool digestif appelé rucolino est préparé à partir de cette plante. Sa liqueur est une spécialité locale qui est dégustée comme le limoncello ou la grappa. En Égypte, la roquette est couramment consommée au petit déjeuner, dans un ragoût de fèves. Au Portugal, elle est servie cuite avec de la viande ou du poisson et en Turquie elle accompagne le boulgour.

Pâtes à la roquette et aux tomates



Pour 4 pers. Préparation 20mn
 • 500 g de pâtes au choix
 • 150 g de roquette
 • 2 gousses d'ail hâchées
 • 400 g de tomates (cerises)
 • 1 càs vinaigre balsamique
 • parmesan râpé
 • huile d'olive, sel, poivre

- Faites cuire les pâtes : spaghettis, tagliatelles vertes ... à votre goût.
- Faites revenir l'ail et les tomates coupées en morceaux.
- Hors du feu, ajoutez le vinaigre balsamique, la roquette.
- Salez et poivrez. Mélangez aux pâtes et saupoudrez de parmesan.

Vous pouvez agrémenter cette recette avec du saumon que vous aurez fait revenir avec l'ail et les tomates, des olives noires, des câpres ...

Salade de roquette et pamplemousse : mélangez 150g de roquette, 2 pamplemousses roses, 2 avocats, 2 càs de jus de citron, 4 càs d'huile d'olive, 4 càs de vinaigre balsamique, 1/2 càc de fleur de sel, 1/2 càc de mélange de 5 baies.

Velouté de cresson, pomme et pomme-de-terre : faites revenir 1 oignon et 1 pomme-de-terre coupés en petits morceaux. Dans une casserole, faites chauffer 1l de bouillon (de poule) et ajoutez le mélange oignon pomme-de-terre. Portez à ébullition et laissez cuire 15mn. Ajoutez la pomme en morceaux au velouté, faites cuire 5 mn. Ajoutez la roquette et laissez encore cuire 2 mn. Mixez le tout, ajoutez le parmesan et rectifiez l'assaisonnement. Mélangez.

Sources : Wikipédia, Cuisine az, Passeport santé, Chef Simon

