

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 €
Chou	Chinois	Pièce	3.00 €	1	3.00 €	1	3.00 €
Pomme de terre	Allians	Kg	2.60 €	0.600	1.55 €	1	2.60 €
Salade	Roquette	Kg	11.00 €	0.080	0.85 €	0.100	1.10 €
Courgette		Kg	3.00 €			0.400	1.20 €
Maïs		Epi	1.30 €			1	1.30 €
Tomatillo		Kg	8.00 €			0.265	2.10 €
Total					10.10 €		16.00 €

Tomatillo du Mexique : tomate ou physalis ?



Membre de la famille des Solanacées, le tomatillo du Mexique (tomatille, physalis ixocarpa, ou encore phyladelfica), ressemble à une petite tomate et est en fait le plus gros des physalis ! Les tomatillos sont des plantes herbacées annuelles, mesurant de 1,50 à 2 mètres de haut. Les feuilles ont une odeur rappelant celle du poivron. Le fruit du tomatillo est entouré par une enveloppe verte ressemblant à du papier. Quand le fruit mûrit, il remplit l'enveloppe qui vire au violet puis au brun et peut l'ouvrir au moment de la récolte. Les fruits peuvent être de couleur jaune, rouge, verte ou violette et peuvent faire jusqu'à 10 cm de diamètre.

Le fruit mûr à une odeur proche du « fromage bien fait » et est recouvert d'une fine pellicule visqueuse translucide qui lui a valu son nom de "ixocarpa" ("graine visqueuse" en grec). Elle part facilement sous l'eau. Les tomatillos se consomment essentiellement avant maturité. Ils sont frais et agréables en bouche, avec un goût de pomme verte ou d'agrumes, se cuisinent comme les tomates, avec lesquelles ils sont souvent associés, cuits ou crus. En cuisine les tomatillos sont les principaux ingrédients de la Salsa verde mexicaine. On peut les faire cuire en ratatouille, ce qui donnera à ce plat un léger goût acidulé et piquant, hachés dans des boulettes de viande avec de la menthe, de l'oignon, de l'ail, dans un chili con carne, en purée, en jus pour remplacer le citron, dans des soupes, ragouts, pâtes, etc.,

Une fois cueillis, les fruits se conservent 1 à 2 semaines tant qu'ils sont stockés à l'abri et au sec.

Salade de chou chinois à la roquette



Pour 6 pers.
Préparation : 2h20

• 1 chou chinois • 3 gros oignons émincés • lardons • cerneaux de noix • comté • huile d'olive • vinaigre (vin et balsamique) • roquette

- Faites revenir les oignons émincés dans un peu d'huile puis déglacez-les dans un peu de vinaigre balsamique.
- Faites revenir les lardons.
- Mélangez le chou chinois coupé en fines lamelles avec les oignons, les lardons, le fromage coupé en dés, les cerneaux de noix et la roquette.
- Assaisonnez à votre convenance et laissez reposer 2h au frigo avant de servir.

Vous pouvez remplacer les noix par des amandes, le comté par de la féta et la roquette par du persil.

Salsa Verde :

- Mixer 5 tomatillos avec de la coriandre, du citron vert, ½ avocat, sel/poivre, piment ou poivron.
- Déguster avec des nachos et/ou du camembert !

La recette sera meilleure si vous avez au préalable fait griller les tomatillos au grill ou à la plancha !

Sources : Wikipédia, Rustica, Overblog, Jardiner Malin, Le Jardin d'épices. Recettes : Conserverie des Aspès, Mes délices.fr

