

N°267 – 9 février 2023

Quelques bonnes recettes pour cet hiver !

Oignon, ail, échalote, les bulbes du potager ont toutes les qualités, ils sont savoureux, se prêtent à plein de préparations variées et sont excellents pour la santé !

L'oignon :

On peut garder les oignons blancs frais au réfrigérateur, les mettre dans une boîte hermétique pour éviter de répandre leur odeur dans tout le réfrigérateur. Les oignons secs doivent être gardés au sec, sinon ils germent et pourrissent.

L'oignon ne fait pleurer que si l'on entaille sa chair. Les substances soufrées qu'il renferme, neutres tant que l'oignon est intact, elles se transforment et irritent les yeux. Pour éviter de pleurer, on peut placer l'oignon sous l'eau du robinet pour l'éplucher et le découper.

L'oignon aime les cuissons longues et lentes qui rendent sa chair fondante et adoucissent sa saveur.

L'ail :

L'ail se conserve dans un endroit aéré, si possible frais. La cuisine est souvent un peu trop chauffée et l'ail aura tendance à se dessécher.

L'ail-condiment : les personnes qui supportent mal l'ail crue peuvent frotter le saladier avec une gousse d'ail plutôt que de glisser des lamelles d'ail dans la salade.

L'ail-légume : confites dans le jus de cuisson d'une viande, les gousses d'ail peuvent être servies en garniture. On les cuit en chemise (dans leur peau), ce qui les rends fondantes.

L'échalote :

On peut congeler les échalotes entières ou émincées, dans ce cas il faut préparer des portions dans des caissettes à pâtisserie par exemple.

A la poêle : émincées, elles sont revenues dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes, un vrai régal.

En cocotte : on confit les échalottes en les faisant cuire doucement dans un vin rouge étendu d'eau, avec beurre et sucre. Servies en légumes, elles accompagnent volaille, viande ou poisson.

Je vous ai trouvé deux nouvelles recettes de chou kale

Salade de pâtes, chou kale, carottes et radis marinés.

Ingrédients pour 4 personnes : 100g de pâtes sèches type Penne, 2 carottes, 1 botte de chou kale, 1 radis d'hiver, 1 oignon, 1 jus de citron, 3 gousses d'ail, 6 càs d'huile d'olive, 2 càs d'huile de colza, 1 càs de moutarde, persil, sel et poivre.

Préparation : mettez les pâtes à cuire dans une casserole d'eau bouillante, surveillez la cuisson pour qu'elles soient « al dente », égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Préparez la marinade : mélangez le jus de citron, la moutarde, les huiles et l'ail écrasé. Mélangez bien, salez et poivrez.

Ciselez l'oignon et les feuilles du chou, après les avoir séparées de leurs tiges, coupez les autres légumes en fine brunoise. Incorporez les légumes à la marinade au fur et à mesure de la découpe.

Laissez les légumes marinés dans la sauce pendant une heure ou plus à température ambiante. Plus ils marinent plus ils deviennent tendres en s'imprégnant des saveurs de la sauce.

Avant de servir, mélangez les pâtes aux légumes marinés. Ajoutez le persil et c'est prêt !

Omelette au chou kale.

Ingrédients pour 4 personnes : 1 botte de chou kale, 6 œufs, 1/2 càc de curcuma moulu, 75 g de lardons fumés (facultatif), 1 noisette de beurre, sel et poivre du moulin.

Préparation : dans une poêle bien chaude, faites griller les lardons à sec.

Lavez les feuilles de chou kale, (retirez les tiges pour les mettre dans une soupe) et hachez-les grossièrement. Mettez les feuilles hachées dans une sauteuse en remuant régulièrement. Couvrez et laissez mijoter 7 minutes puis faites-les égoutter.

Dans un saladier battez les œufs vigoureusement. Ajoutez le chou kale, les lardons et mélangez. Ajoutez le curcuma, salez légèrement et poivrez.

Dans une poêle bien chaude faites fondre le beurre, versez l'omelette et laissez cuire à feu doux 3 à 4 minutes. Repliez l'omelette et prolongez la cuisson de 3 minutes.

Servez bien chaud.

Et pour finir un dessert avec des kiwis, fruits originaires de Chine et qui se sont bien adaptés chez nous !

Flans aux kiwis

Préparation : 25 min - cuisson 30 minutes - réfrigération 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes : 4 gros kiwis, 3 œufs, 20g de fécule de maïs, 20 cl de lait de coco, 50g de sucre roux, 20 g de noix de coco râpée, 8 lamelles de noix de coco,

Préchauffez votre four à 180°

Cassez les œufs dans un saladier. Fouettez-les avec le sucre roux et la fécule de maïs. Ajoutez le lait de coco et la noix de coco râpée, puis mélangez.

Pelez les kiwis et coupez leur chair en rondelle épaisses.

Déposez deux tranches de kiwi au fond de 4 ramequins. Versez l'appareil à flan, répartissez dessus le reste des fruits.

Placez les ramequins sur une lèchefrite ou un grand plat à four et versez de l'eau tiédie pour une cuisson au bain-marie. Enfournez pendant 30 minutes, laissez refroidir à température ambiante avant de placer les flans au réfrigérateur pour 1 heure.

Décorez avec les lamelles de noix de coco au moment de servir.

Bonne dégustation

Monique Wachthausen