



Feuille de chou, 7e livraison Du 16 au 20 février 2009

Bonjour à tous,

Une vague de chaleur qui nous a donné un avant-goût, plutôt agréable, des beaux jours. À la ferme, tranquillement, on s'installe pour la nouvelle saison : les livres de commandes sont sortis, les serres sont en voie d'ouverture; sous peu, nous pourrions savourer, quelles légumes qui brave l'hiver. L'équipe aussi se met en place, certaines de nos hirondelles sont de retour (même si elles ne se sont pas encore tout à fait pausé).

Donc, c'est dans ce besoin de soleil et d'aire plus pure que j'ai commencé moi (Marie-Paule) aussi à migrer quelques jours par semaine à la ferme. Noam (mon fils) et moi, nous venons accompagner la vie des cousins et mettre la main à la pâte pour les paniers; en attendant de mettre les mains dans la terre.

Je prévois faire ces visites, toutes les semaines, jusqu'à la fin de la saison. L'idée d'un petit jardin d'herbes médicinales germe en moi; reste à voir si je réussirai à le faire fleurir et bien sûr à avoir une bonne récolte...

C'est sur cette note de chaleur que je vous souhaite une bonne dégustation de légumes.

Au plaisir

Marie-Paule, pour l'équipe de la ferme



Commandité par :



Recette de la semaine

Lait de panais avec brunoise de pomme à l'huile de cari

450 g de Panais épluchés, coupés fines tranches
¼ d'oignon haché
1 litre de lait 3.25%
50 g de beurre
25 ml d'huile d'olive extravierge
1 échalote française ciselée
1/8 de botte de ciboulette ciselée
1 pomme coupée en brunoise
25 ml d'huile de cari*
Sel & Poivre au goût



- 1- Dans une casserole, faire blondir l'oignon avec l'huile d'olive quelques minutes, mais sans aucune coloration.
- 2- Ajouter le lait et le panais. Faire bouillir environ 15 minutes.
- 3- Passer le tout au robot culinaire et au tamis pour avoir une apparence lisse. Remettre sur le feu. Ajouter le beurre et réserver.
- 4- Pendant ce temps, mélanger la pomme, l'huile de cari, l'échalote et la ciboulette, et bien assaisonner. Déposer la soupe dans un bol et la moitié de la brunoise sur la soupe et répéter l'opération pour l'autre bol.

*2 c. à soupe de cari pour 250 ml d'huile d'olive

Réf : Yan Perreault, La Presse, 14 février 2009



Infos de l'Encyclopédie visuelle des aliments (p.45) : Le panais

- **On ne pèle pas le panais, à moins qu'il soit ciré.**
- **Il est meilleur s'il est cuit entier et peu longtemps.**
- **Il se distingue par sa haute teneur en glucides qui dépasse largement celle de la carotte, ce qui le rend sucré et passablement calorique.**
- **Sa chair noircit au contact de l'air, il faut donc la cuire immédiatement dès qu'on la coupe ou la mettre à tremper dans une eau vinaigrée ou citronnée.**
- **Il peut remplacer le navet, le salsifis ou la carotte.**

IMPRIMÉ PAR : Duplica