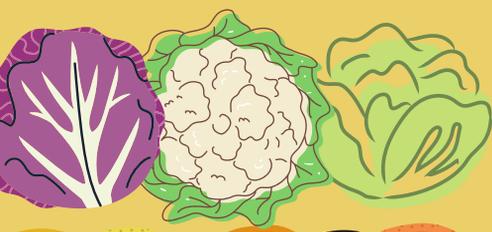
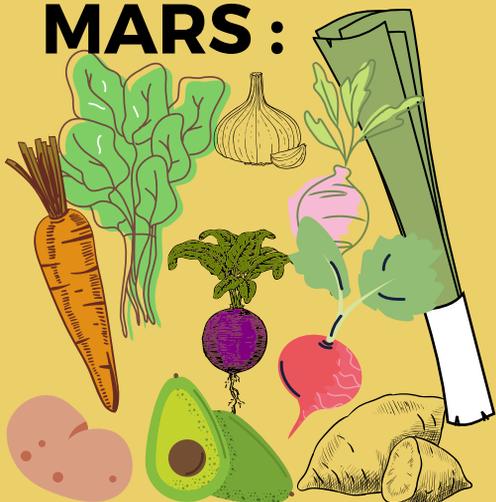


FRUITS ET LÉGUMES DE MARS :



ASTUCES

Comment conserver votre botte de radis ?

Au réfrigérateur : dans le bac à légumes, ou dans un torchon propre. Celui-ci va absorber l'excès d'humidité et éviter que la botte ne pourrisse.

La technique du bol d'eau : prenez un bocal, remplissez-le d'eau froide, placez-y la botte de radis, tête en bas, les fanes immergées dans l'eau. Renouvelez l'eau tous les jours.

Dans du vinaigre : enlevez les fanes, les queues. Nettoyez les radis sous l'eau. Coupez-les en 2 et mettez-les dans un bocal. Ajoutez 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle, 10 grains de poivre ou de baies roses. Portez à ébullition le vinaigre. Ajoutez 1 cc de sel finet 2 CS de sucre. Puis versez le mélange chaud sur les radis. Fermez le bocal et laissez refroidir.

LES RECETTES DE LA SEMAINE :

CHOU CHINOIS AU SÉSAME

1 chou chinois - 2 carottes - 2 CS d'huile de sésame grillé - 1 cc de graines de sésame - 3 cm gingembre - 2 gousses ail - 1/2 c.c de fleur de sel - 1 c.c de piment d'Espelette ou de piment doux - 1 c.c de cassonade - 1 CS de sauce nuoc-mâm .

Faites mariner le chou chinois :

Lavez et séchez le chou chinois. L'émincez en tronçons de 2 à 3 cm. Epluchez et râpez l'ail et le gingembre. Dans un grand saladier, mélangez les ingrédients de la marinade. Ajoutez le chou et bien mélangez le tout. Posez une assiette dessus et laissez mariner 1h au moins. Le chou va rejeter son eau de végétation et réduire en volume. Faites cuire le chou chinois :

Lavez et épluchez les carottes. Râpez les carottes dans le sens de la longueur pour faire de longs filaments. Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer l'huile. Égouttez le chou dans une passoire. Ajoutez le chou égoutté et faites-le sauter jusqu'à ce que les côtes du chou soient translucides. Ajoutez les carottes et faites-les cuire croquantes. Servez parsemé de graines de sésame et saupoudrez de piment.

PLEUROTÉS POÊLÉS

250 gr de pleurotes - 3 CS d'huile d'olive - 1 botte de persil - 3 gousses d'ail

Coupez les pleurotes en lamelles puis épluchez l'ail et séparez les feuilles de persil des tiges.

A l'aide d'un hachoir, mélangez l'ail et le persil.

Versez 3 cuillères d'huile d'olive et laissez chauffer 2 minutes à feu vif, ajoutez l'ail et le persil puis laissez dorer à feu moyen. Ajoutez les pleurotes et laissez cuire pendant 8 minutes. Salez et poivrez à la fin de la cuisson.

POIRES Pochées

Pour 6 poires au sirop (consommation sous 48 heures) : 6 poires conférence - 1 litre d'eau - 250 g de sucre en poudre - 1 gousse de vanille. Pour 6 poires pochées (pour conservation) : 6 poires conférence - 1 litre d'eau - 500 g de sucre en poudre - 1 gousse de vanille

Préparation des poires pochées au sirop léger : Pelez les poires en conservant leur pédoncule. Dans une casserole, versez l'eau, le sucre en poudre et la gousse de vanille fendue et grattée. Portez le mélange à ébullition et plongez les poires délicatement. Faites cuire les poires en maintenant le sirop à petit frémissement. Retournez les régulièrement et délicatement dans le sirop. Vérifiez la cuisson des poires en les piquant au centre. Le fruit ne doit pas offrir de résistance.

Conservation des poires pochées maison :

Pour une utilisation immédiate, sortez délicatement les poires du sirop et mettez les à égoutter sur une grille. Vous pouvez récupérer le sirop aromatisé, le mettre en bouteille et l'utiliser pour napper vos tartes par exemple. Utilisez vos poires pochées sous 48 heures en les conservant au réfrigérateur une fois égouttées.

Pour une conservation plus longue, placez les poires dans un bocal stérilisé, recouvrez les avec le sirop et fermez le bocal hermétiquement.

