

Lettre aux abonnés au panier du Collectif Potager de Wimmenau

2 mai 2014

Les toiles tissées posées sur les couverts végétaux pour les dessécher et conserver humidité et fraîcheur au sol vont progressivement être enlevées et posées ailleurs pour des séries de plantation et semis suivantes. C'est le cas pour les parcelles de courges qui sont en train d'être repiquées en godets avant plantation d'ici 15j à 3 semaines. Les toiles tissées vont alors être posées avant semis de carottes prévus fin mai et plantation de poireaux pour fin juin/début juillet.

Il y aura cette année 4 parcelles différentes plantées en courges du fait de la quantité de plants prévus et de la place importante occupés par ces espèces mais aussi pour éviter tout risque de croisement entre pollen de variété prévue pour multiplier la semence et les autres variétés.

Les pluies succesives humidifient le sol en plein champ et la croissance des végétaux est nettement amélioré grâce aussi à cette atmosphère humide propice.

Sous tunnel, les radis récoltés en bottes laisse place au plantation des tomates, tomates cerises, concombre, poivron, aubergines ; c'est un plaisir car les plants sont très beaux cette année !

A la semaine prochaine,

Annick et Jean

Suggestion : Les **Blettes** à l'honneur avec un petit détour virtuel par la Bourgogne, grâce aux infos du site internet de Pascal Pigneret, maraîcher expérimenté au biau jardin de Grannod et novateur dans le travail du sol en planches permanentes.

A noter que les Bettes du panier, de la famille des Chenopodiacées (épinard aussi) ont été planté cet automne, se sont développées durant l'hiver sous tunnel, ont 'subies' 2 récoltes feuille à feuille avant d'être coupées maintenant au pied pour laisser la place à une nouvelle plantation (tomate).

A la cuisine...

A côte ou à tondre, les bettes doivent être consommées le plus fraîches possibles : bon fixateurs de nitrates, elles ne doivent pas être conservées longtemps. C'est donc le premier légume du panier à manger. La surcuisson leur donne de l'amertume : il vaut mieux surveiller de près.

Préparation mini ...

Pas besoin de fastidieux éfilage du blanc des **côtes de bette**, surtout quand elles sont fraîches : on les découpe simplement en morceaux au couteau, voire avec des ciseaux. C'est tout, et c'est bien plus rapide comme ça !!! .

Les **côtes des bettes** sont excellentes simplement cuites à la vapeur et servies avec un peu de persil. On peut cuisiner le vert seul en épinard, tarte, etc...puis les cotes ensuite.

Recette de "pountis" auvergnat :

Pendant qu'on fait cuire de l'oignon à la poêle, on coupe finement dans un tian la bette à tondre ou le vert de cote de bette avec persil et éventuellement ciboulette. On bat 4 oeufs dans un bol et on verse sur la verdure ; on ajoute 5 ou 6 cuillères à soupe de farine, un peu de sel, et on mélange soigneusement avec les oignons. Cuisson à la poêle sous forme de galette 20 minutes. Servir chaud, avec une salade bien craquante.

Bettes à l'espagnole :

Cuire un quart d'heure au cuit vapeur les bettes coupées en petits carrés (côtes et vert). Pendant ce temps, dorer dans une poêle du pain rassis coupé en petits morceaux avec de l'ail pilé. Tout réduire en sable avec une pincée de gros sel. Remettre à la poêle bette et chapelure avec un peu d'eau, assaisonner avec des graines de cumin, des anchois, quelques oeufs et remuer jusqu'à complète cuisson.

Bettes à la crème et à la moutarde (recette d'Anne-Sophie)

il faut :

- des bettes
- de la moutarde
- de la crème ou de la crème de soja
- une échalote
- un petit peu d'huile
- sel et poivre

Séparer la partie blanche du vert des bettes. Détailler la partie blanche en gros morceaux et les mettre à cuire dans une poêle avec un peu d'huile et avec l'échalotte ciselée.

Pendant ce temps, découper le vert en morceaux. Rajouter au blanc assez rapidement parce que ça cuit vite quand même, mais pas trop parce que le vert cuit plus vite que le blanc. Laisser cuire 4 à 5 minutes.

Pendant ce temps, prendre la crème ou la crème de soja (la quantité qu'on veut, ça dépend si on veut plus ou moins de sauce) et ajouter de la moutarde (la quantité qu'on veut pour avoir un goût prononcé mais que ça ne pique pas trop (pour ma part c'est 1/2 brique de crème de soja pour 2 cuillère à soupe de moutarde). Poivrer, saler. Mélanger la sauce à la poêlée. Et faire mijoter 5 à 6 minutes.