





Le coin des recettes ••

Risotto aux blettes

Ingrédients pour 4 personnes 300 g de blettes 300 g de riz à risotto 1 l de bouillon 1 aros oianon 15 cl de vin blanc 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 30 g de beurre 2 cuillères à soupe de mascarpone 80 g de parmesan râpé

Préparation

Sel et poivre

Laver, éplucher (ôter les plus grosses fibres) les blettes, émincer les côtes et ciseler les feuilles très finement. Faire réduire avec un fond d'huile d'olive.

Eplucher et ciseler l'oignon. Faire suer l'oignon avec le beurre. Ajouter le riz et le faire « nacrer » en remuant régulièrement. Verser le vin blanc et faire cuire environ 5 minutes à feu moyen en remuant.

Faire diluer le cube de bouillon dans 1 litre d'eau bouillante.

Ajouter les blettes dans la casserole et bien remuer. Verser peu à peu le et remuer régulièrement (compter environ 20mn de cuisson). En fin de cuisson, ajouter le parmesan et le mascarpone. Bien mélanger.

Salade de chou blanc, chou-rave et radis

Ingrédients pour 4 personnes 1 Botte de radis roses 330 g Chou blanc 1 Choux raves 1 Radis noir 100 g Cranberries Vinaigre de pomme Huile de chanvre Piment d'Espelette Sel

Préparation

Laver les radis, supprimer les radicelles et les feuilles puis les réserver. Eplucher le chou-rave, enlever les premières feuilles du chou blanc, n'utiliser que la moitié. Râper les choux et les radis roses et garder le radis noir pour la finition.

Mélanger les légumes râpés avec les cranberries, le vinaigre de pomme et l'huile.

Couper finement les feuilles des radis. Laver le radis noir et couper des tranches fines. Les ajouter dans la salade et servir très frais.

Les cranberries peuvent être remplacées par de la pomme verte coupée en cubes avec la peau, ajouter une carotte râpée pour donner de la couleur, de la ciboulette etc...

Purée panais courge

Ingrédients pour 4 personnes 300 g courge, 200 g panais

Préparation

Éplucher la courge et les panais et les couper en morceaux. Les plonger dans l'eau bouillante pendant 20 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Égoutter les légumes et les mixer avec un peu de jus de cuisson si besoin.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »





LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail: contact.arozoaar@gmail.com

www.arozoaar-cocagne.org





En février

L'hiver est bientôt fini. Dès le milieu du mois de février, le jardin commence à sortir de sa torpeur.

Au potager, poursuivez les récoltes d'endives, épinards, choux, scaroles, poireaux, panais, radis noir et topinambour, si vous avez bien protégé la surface du potager par un épais paillis durant tout l'hiver.

Plantez ail, oignon, échalote, préparez la plantation des pommes de terre. Semez sous abri ou en pleine terre persil, brocoli, chou-fleur, épinard, laitue, petits pois, fève... Récoltez encore les légumes toujours en terre comme

Autres travaux de jardinage au potager en février

Nettoyez soigneusement tous les outils

Aérez les tunnels et châssis si le temps le permet ; déroulez dessus du plastique bullé ou des paillassons s'il fait très froid. Méfiez-vous encore des gelées

Achetez ou commandez les graines pour les semis du printemps, notamment celles des haricots et des courges

Dessinez le plan de votre premier potager pour l'année à venir. Dans votre plan de potager, n'oubliez pas de respecter la rotation des cultures pour un potager bio, des légumes faciles à réussir saison après saison, pleins de saveurs.

Travaillez votre sol à la bêche ou à la grelinette, lorsque la terre est collante : le gel brisera les mottes. Et épandez du compost.

Nettoyez le potager en carrés

Taillez vos pommiers et poiriers

Taillez la vigne.

Traitez à la bouillie bordelaise vos pommiers, poiriers... Respectez les doses prescrites pour une culture bio de vos fruits.

Plantez des arbres et arbustes hors période de gel

Sélectionnez les variétés de pommes de terre que vous souhaitez cultiver cette année. Mettez-les à germer.

Prenez garde à ne pas endommager votre pelouse : si elle est gelée ou recouverte de neige, évitez de la piétiner.

Commencez la plantation des nouvelles variétés d'arbustes à floraison estivale dans votre jardin.

Dans la serre, commencez les semis à chaud de vos légumes d'été préférés.

Sur le balcon, plantez des fraisiers en jardinière, et tentez quelques semis de radis dans un carré potager équipé d'une cloche transparente.