

BETTERAVE ET CHOUX KALE...

Des légumes à dévorer tout crus

En salade, vapeur, râpés, émincés... Betteraves et chou kale sont faciles à vivre et se prêtent à maintes préparations... En plus, au potager, robustes et beaux, il se cultivent facilement... Allez, à vos binettes !

Conseil

Afin de rendre votre houmous plus digeste, ôtez la petite pellicule sur les pois chiches. Si vous n'aimez pas la betterave, remplacez-la par la même quantité de patate douce, de poivron cuit, de carotte, de petits pois ou d'avocat.

HOUMOUS DE BETTERAVE

- ▶ Mixez dans un robot les pois chiches (conservez l'eau de cuisson), la betterave, la purée de sésame, le cumin, l'ail, le sel et le poivre.
- ▶ Ajoutez le jus de citron et un peu d'eau de cuisson des pois chiches jusqu'à obtention d'un mélange lisse et pas trop épais. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- ▶ Versez dans un bol et ajoutez un filet d'huile d'olive sur le dessus. Servez avec du pain pitta, en mezzé ou sur des crackers.

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 5 min.

- 300 g de pois chiches cuits (150 g de pois chiches secs)
- 200 g de betterave cuite
- 50 g de purée de sésame
- 1 cuil. à café de cumin
- 1 gousse d'ail
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 1/2 cuil. à café de sel de mer, poivre
- Huile d'olive

Ronde et jouflue, la betterave se décline en couleurs

Originnaire du bassin méditerranéen et d'Asie Centrale, la betterave est connue et consommée depuis l'Antiquité. C'est un des légumes les plus faciles à cultiver et ses jolies feuilles feront merveille sur votre terrasse !

C'est le moment de semer

C'est une gourmande et pour être sûr de récolter de belles betteraves, bien dodues, ne lésinez pas sur une terre bien amendée avec un fertilisant du type fumier et algues, à mélanger avec la terre de votre jardin.

Faites vos semis, en godet dans la serre ou à la maison, à partir de fin février, ou directement en place, à partir d'avril. La levée est rapide puisqu'elle intervient seulement 10-12 jours après le semis. Les plans, démarrés, vous permettront une récolte plus précoce... En revanche, vous aurez peu de choix quand aux variétés... Et ce qui est amusant avec les betteraves, c'est de faire de belles découvertes, tant esthétiques que gustatives !

Comment faire ?

Creusez un sillon de 2 cm de profondeur dans la terre et espacez vos sillons de 40 cm environ. Semer 2-3 graines tous les 25 cm environ... Arroser régulièrement en pluie fine en évitant de mouiller le feuillage. Eclaircissez dès l'apparition des premières feuilles pour ne garder que le jeune plant le plus vigoureux... Justement, ces petites feuilles sont un délice en salade !

Vive la couleur !

Rouge, jaune, rose, blanche... De la Ronde de Chioggia à la Plate d'Egypte, la Burpee's Golden en passant par la Nobol, il existe une multitude de variétés... Alors faites de essais !

Bon à savoir

La betterave craint la sécheresse et les fortes chaleurs l'été et le manque d'eau provoque le durcissement des racines qui deviennent aussi fibreuses. Le paillage permet de maintenir l'humidité plus longtemps.



CLUB » POMME, BETTERAVE ET BROUSSE

- ▶ Lavez les pommes, ôtez le cœur au vide-pomme et taillez en fines tranches. Citronnez-les. Pelez puis taillez la betterave en fines tranches.
- ▶ Egouttez la brousse. Déposez-la dans un bol et assaisonnez-la de sel, de poivre, et d'huile d'olive. Ajoutez les pignons, 4 feuilles de basilic ciselé et mélangez.
- ▶ Montez les «clubs» en intercalant successivement, une tranche de pomme, une tranche de betterave, de la préparation à base de brousse, une tranche de betterave et terminez par une tranche de pomme. Décorez de feuilles de basilic.

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 min.

- 1 pomme granny
- 1/2 citron
- 1 betterave cuite
- 100 g de brousse de brebis (sans présure animale)
- 20 g de pignons de pin
- 8 feuilles de basilic
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre



Le Kale, trop chou!

On avait un peu oublié ce chou, frisé, coloré, délicieux et plein d'éléments nutritifs... Les maraîchers sont de plus en plus nombreux à le cultiver... Normal, c'est l'un des 10 aliments les plus nutritifs, il se cultive comme un chou, mais en plus rustique, demande peu d'entretien, est d'un rendement exceptionnel ! Vous pourrez récolter des feuilles tout au long de la saison sur le même pied !

Une culture simplissime

Le kale, apprécie les sols profonds et riches en matières organiques, n'hésitez pas à enrichir votre terre avec du compost mûr, environ une brouette et demi pour 10 m². En revanche, il redoute les sols acides.

De mai à mi-juillet, semez en pépinière à 1 cm de profondeur. La levée à lieu 6 à 9 jours plus tard, dans un sol à 22°C. Lorsque le jeune plan a 3 feuilles, repiquez-le en godets, remplis d'un mélange de terreau et de compost mûr. A 6 feuilles, choisissez une exposition ensoleillée dans le potager et installez-le, en laissant 50 cm en tous sens entre les plans. Arrosez, paillez et même douchez régulièrement vos choux ! Le kale se récolte d'octobre à mi-février, après les premières gelées et, sachez que le gel rend les feuilles plus tendres.

Un frisé aux belles couleurs

En France on a longtemps utilisé le chou Kale au jardin d'ornement, dans les mixed border de fleurs ! Avec ses feuilles plus ou moins frisées, ses couleurs allant du violet au vert de gris en passant par le vert bouteille.. C'est vrai qu'en plus d'être bon, il est superbe ! Vert tendre, c'est le Kadet, Sympatic est violet tandis que Westlandse Winter est vraiment très très frisé ! . ♦♦♦

Pour vous procurez des graines :
La Bonne Graine. Tél. : 02 41 51 79 93
www.labonnegraine.com



A savoir
Dans la culture tibétaine, la consommation de baies de goji est synonyme de longévité ! Considérées comme des super aliments, elles sont extrêmement riches en nutriments et contiennent 3 fois plus de vitamine C que les oranges.



TARTE SALÉE AU CHOU KALE ET AU CURCUMA

▶ Préchauffez le four à 190 °C. Otez les nervures centrales des feuilles de chou kale. Rincez-les à l'eau et séchez-les dans un torchon. Placez-les dans un saladier en les déchirant en petits morceaux à la main. Versez l'huile d'olive et imprégnez les feuilles en les brassant à la main de sorte à les attendrir. Réservez. Epluchez et ciselez l'oignon.

▶ Cassez les œufs dans un grand bol et battez-les en omelette. Ajoutez la crème, le parmesan et le curcuma. Mélangez bien.

▶ Abaissez la pâte dans le moule à tarte puis répartissez l'oignon et le chou kale. Versez l'appareil à quiche au curcuma et enfournez pendant 40 min.

▶ Servez chaud ou froid accompagné d'une salade verte.

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min.

- 1 pâte brisée
- 1/4 de bouquet de chou kale
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 3 œufs
- 25 cl de crème liquide
- 60 g de parmesan (sans présure animale)
- 1 cuil. à café de curcuma



SALADE DE CHOU KALE AUX GRAINES

▶ Otez les nervures centrales des feuilles de chou. Rincez-les à l'eau et essorez-les dans une essoreuse à salade. Placez-les dans un saladier en les déchirant en petits morceaux à la main. Versez l'huile d'olive et imprégnez les feuilles en les brassant à la main pour les attendrir. Réservez.

▶ Taillez la betterave en fins bâtonnets. Dans un bol, faites dissoudre une pincée de sel dans le jus de citron. Arrosez le chou de cette préparation puis ajoutez tous les autres ingrédients (graines, fruits secs, cive ciselée, poivre). Mélangez bien avant de servir.

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 15 min.

- 1/3 de botte de chou kale
- 3 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 tranches de betteraves crues (rouge, rose ou jaune)
- Le jus d'1/2 citron
- 1 bol de mélange de graines cuites (boulgour, quinoa...)
- 1 poignée d'amandes
- 1 cuil. à soupe de baies de goji (ou cranberries)
- 1 tige de cive (ou un oignon frais)
- Sel, poivre