

La Gazette bio

de l'exploitation maraîchère **Schmälzle** • Edition **Janvier / Février 2012**

Chers clients

cette semaine vous trouverez du chou kale dans votre panier, vieux chou oublié dans nos jardins. Ci-dessous vous trouverez une note explicative et une recette. Bon appétit.

Georg Schmälzle

Saviez-vous que ?

Le chou kale est un des premiers choux à avoir été cultivés. On l'appelle aussi chou frisé.

Contrairement au chou traditionnel, le kale ne pousse pas en pomme. Il possède des feuilles très frisées de couleur verte pâle à foncée et même parfois bleutée.

Le chou kale est une source de vitamines B et C.

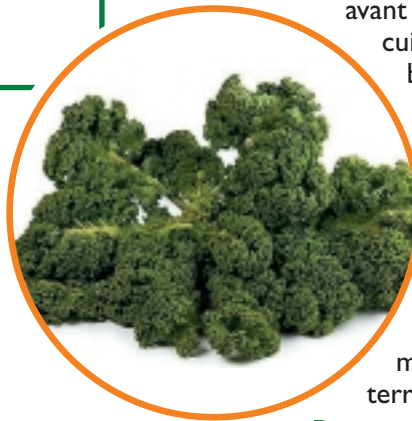
La consommation régulière de ce crucifère pourrait

contribuer à prévenir certains cancers comme ceux du poumon, des ovaires et des reins.

Il aide également à garder les yeux en bonne santé.

Il est conseillé de le blanchir (2-3 minutes) avant de le consommer. On peut le faire cuire dans un peu d'eau, à la vapeur, braisé en cocotte. On peut le faire sauté à la chinoise avec de l'ail, jus citron et de l'huile d'olive. Il s'incorpore très bien les recettes asiatiques à base de lait de coco. Il est excellent dans les soupes (particulièrement la soupe miso), la quiche et les ragoûts. Essayez-le nappé de sauce et gratiné. Il se marie bien à la purée de pomme de terre et les patates douces.

Bon appétit



Recette : **Nouilles au kale**

Ingrédients

1 bouquet de kale
2 c. à soupe d'huile d'olive
gingembre frais taillé fin
1/3 de bouillon de légumes
2 c. à soupe de sauce soya
1 c. à soupe de jus de citron frais
1 c. à soupe de zeste de citron
une pincée de piment moulu
350 gr de vos nouilles préférées
du fromage parmesan râpé

- Déchirer les feuilles de kale en gros morceaux autour des tiges. Couper les tiges en petits morceaux.
- Chauffer l'huile d'olive dans un wok à feu moyen. Faire revenir le gingembre et les tiges de kale durant quelques minutes. Ajouter les feuilles de kale, le bouillon de légumes et la sauce soya. Couvrir et cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce que le kale soit tendre. Retirer du feu. Ajouter et mélanger le jus et le zeste de citron et le piment. Conserver chaud. Cuire les nouilles.
- Égoutter. Servir le kale sur un lit de nouilles et saupoudrer de fromage parmesan.

Heures d'ouverture de notre magasin de ferme

Vendredi de 12 à 19 heures

Sur le marché de Rastatt

Samedi de 8 à 13 heures

Sur le marché de la « Place Gutenberg » de Karlsruhe

Samedi de 7 à 13 heures



www.bioalsace.com



Comment conserver des fruits et légumes frais !



Avec votre livraison hebdomadaire de fruits et légumes frais, vous avez fait le plein de vitamines. Dès à présent, il faut, s'ils n'ont pas été consommés ou préparés de suite, conserver ces aliments pour garantir une bonne qualité gustative et nutritive. Se pose alors toujours cette question : où dois-je entreposer mes produits pour qu'ils se gardent plus longtemps : réfrigérateur ou air ambiant ? Pour ce faire, nous aimerions vous guider avec quelques suggestions.

Pour toutes autres questions, nous restons bien évidemment à votre disposition.

Bon à savoir.

Dès sa récolte, un fruit ou un légume, va plus ou moins vite se détériorer. Le processus de métabolisme démarre, l'eau s'évapore, les valeurs nutritives sont réduites.

Il y a néanmoins des exceptions. Les pommes et les tomates nécessitent un stockage pour une amélioration de leur qualité gustative.

En prenant quelques précautions, vous arriverez à conserver vos fruits et légumes plus longtemps.

Le point le plus important : éviter l'évaporation.

Le bac du réfrigérateur est l'endroit désigné pour les légumes fragiles. L'air y est moins froid et plus humide que sur les clayettes du réfrigérateur où les légumes sont exposés à l'air sec qui circule et qui les déshydrate.

Important : il est donc préférable de recouvrir tous ces légumes entreposés sur les clayettes.

Carottes avec fanes, chou rave, radis roses, fenouil

Se gardent plus longtemps si vous enlevez les fanes avant de les ranger.

Ne pas laver les produits avant la conservation

Les fruits, surtout les fruits à noyau, ne doivent être lavés qu'avant leur consommation. Les laver avant de les conserver favorise une accumulation d'humidité et de ce fait une dégradation beaucoup plus rapide du produit.

Les fines herbes

Enlever la ficelle ou l'élastique qui les maintient en bottes et conserver les herbes humidifiées dans une boîte de conservation ou un sachet plastique fermé dans le réfrigérateur. Attention elles ne doivent pas être gorgées d'eau.

Exception : le basilic (le mettre dans un verre d'eau et le consommer rapidement).

Important

Séparer les fruits des légumes pour la conservation.

Protéger du soleil

Stocker à l'abri de la lumière est toujours préférable. Les pommes de terre et les endives doivent être impérativement entreposées dans l'obscurité.

A éviter

Les fruits qu'il ne faut jamais entreposer dans le réfrigérateur :

Banane Sa peau noircit quand vous la sortez du frigo et elle perd 50% à 60% de son goût.

Les exotiques : Mangue, Papaye et Ananas
Une conservation trop froide favorise l'apparition de taches noires, la consistance devient aqueuse et entraîne une perte de qualité gustative.

Tomate Perd son goût par une conservation trop froide.

Basilic En le stockant sous 8°C des taches noires apparaissent sur les feuilles.

Aubergine Elle aussi craint une température sous 10°C, à entreposer de préférence à l'air ambiant.