

Chers adhérents, pour vous des nouvelles du champ :

Voilà déjà un superbe pied de topinambour ! La magnificence de ce bouquet de fleurs se rapporte à l'abondance des tubercules cachés sous terre ! Donc dans les paniers cette semaine, des topinambours. (Conseils, recettes en bas de la page).



La parcelle de choux semble prometteuse de prime abord....

Mais ne nous y méprenons pas ! En se penchant un peu, ce que nous constatons nous déçoit : Les choux ne « pomment » toujours pas ! Pffff



N'en déplaise aux mulots qui nous narguent... le ramassage des courges est satisfaisant. Des longues de Nice seront dans les paniers.

La semaine dernière, les adhérents de St Disdille ont eu des haricots verts, cette semaine ce sera au tour des adhérents de Conches et des grands paniers.

**Il manque des cueilleurs pour les récoltes à venir ! N'oubliez-pas de vous inscrire si vous n'avez pas encore effectué vos deux tours !
Nous comptons sur vous !!**

Nous vous souhaitons une très belle fin de semaine



Des idées recette ci-après... Et aussi sur le site de l'amap.

Velouté de topinambours au caramel balsamique

Pour deux il faut :

Trois topinambours moyens

Deux pommes de terre

Une échalote

Un peu de bouillon de volaille

Un filet d'huile d'olive bio de première pression à froid

CS de crème (fraîche ou de soja)

5 cl de vinaigre balsamique

30 gr de sucre

Une picée d'amandes par assiette

Quelques pluches de persil

Sel et poivre du moulin

Action :

Dans une casserole mélanger le sucre et le vinaigre balsamique et laisser cuire doucement environ 8 minutes : le mélange va épaissir. Réserver.

Griller légèrement les amandes et réserver.

Faire revenir l'échalote émincée puis ajouter les topinambours et les pommes de terre coupés en cubes. Couvrir de bouillon et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Les passer au mixeur plongeant et assaisonner. Ajouter un peu de crème et bien mélanger.

Servir bien chaud réhaussé un peu de caramel balsamique, d'amandes, de pointes de crème et de pluches de persil.

Pas de « désagréments » avec des pommes de terre dans l'eau de cuisson

Le topinambour peut être mangé cru. Il est excellent râpé en salade, assaisonné avec de l'huile de noix et du vinaigre de cidre.

Mais si on préfère le manger cuit, il existe des moyens plus ou moins efficaces pour neutraliser la production de flatulences. Un des plus sûrs consiste à cuire ces racines tarabiscotées avec quelques pommes de terre. Le topinambour est riche en inuline, un glucide proche de l'amidon. Or, certaines personnes ont du mal à l'absorber par défaut d'enzymes permettant de l'assimiler. La pomme de terre qui dispose, elle, de cette enzyme qui manque aux topinambours est donc la bienvenue dans l'eau de cuisson.

Certains préfèrent introduire du bicarbonate de soude dans cette eau (1/2 cuillère à café par 2 litres). D'autres ajoutent aux topinambours de la sauge.

Eviter de le manger réchauffé, il est indigeste.

Raviolis à la crème de topinambours

Ingrédients :

Des ravioli de votre choix (par exemple ricotta et épinards),

300 gr de topinambour

1 échalote

10 gr de beurre

10 cl de crème fraîche

sel, poivre

Quelques noix ou noisettes concassées

Recette :

Éplucher et tailler en cubes les topinambours.

Éplucher et émincer l'échalote.

Dans une casserole, faire suer les échalotes avec le beurre. Ajouter le topinambour, cuire à couvert environ 10 minutes à feu moyen.

Ajouter de l'eau à hauteur, porter à ébullition et laisser cuire environ 20 minutes.

Mixer le tout avec la crème. Puis assaisonner.

Cuire vos ravioli, verser votre crème et ajouter quelques noix ou noisettes.