

ARACHIDE



±40
tubercules
par pied

50g



Origine
Mexique



Mon jardin découverte

Des saveurs à partager

Plantation

Mars à mai



Récolte

Septembre
à octobre



Qualité gustative

Goût de cacahuète



Conseils de culture :

Préparation et plantation : écosser les gousses et semer les graines dans des pots biodégradables (une par pot suffit).

La cacahuète doit être recouverte par 4 à 5 cm de terreau humide.

Placer à proximité d'un radiateur à l'intérieur.

Une fois le plant poussé et les gelées passées, mettre l'arachide en pleine terre.

Exposition plein soleil.

Lorsque les feuilles atteignent environ 20cm, butter légèrement les pieds.

Beurre de cacahuète

Temps de préparation : 20 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

- 250 g de cacahuètes grillées salées sans la peau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide

Préparation :

- Placer les cacahuètes du jardin après les avoir lavées sur un plat et faites-les griller dans votre four pendant vingt minutes à une température de 180°C.
 - Décortiquer et saler
 - Mettre dans le bol du robot les cacahuètes et l'huile d'arachide.
 - Mixer environ 3 mn jusqu'à obtention de la consistance désirée. Vous pouvez également rajouter en fin de mixage une demi tasse de brisures de cacahuètes, ce qui vous donnera un beurre de cacahuète "crunchy".
- Se garde au frigo dans un récipient hermétique.



CHRISTOPHINE



2 à 4 Kg
par pied

1
PLANT



Origine
Mexique



Mon jardin découverte

Des saveurs à partager

Plantation

Février à Mai



Récolte

Août à octobre
à octobre



Qualité gustative

Goût très doux et fin,
rappelant la courgette



Conseils de culture :

Plantation : Mettre 10 cm d'un mélange Terreau / Terre de jardin dans un pot de 15-20 cm de diamètre. Y déposer la christophine entière et la recouvrir de 5 à 8 cm de terreau.

Positionner un tuteur afin d'attacher la plante. Garder le pot à l'intérieur (environ 17 à 22°C) près d'une fenêtre. Lorsque la plante se développe, sortir le pot ou planter en pleine terre comme un plant de courgette, à condition que tout risque de gel soit écarté.

Choisissez une exposition plein soleil.

Récolte : Les fruits apparaissent courant août.

Laissez les grossir, et récoltez-les avant les premières gelées.

Récolte de 15 à 25 fruits.

A conserver dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Les feuilles sont comestibles.

Gratin de Christophine

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

- 4 grosses ou 5 petites christophines (ou chouchou)
- 2 paquets de lardons • 20cl de crème semi-liquide
- Fromage râpé. • 1 oignon • 1 gousse d'ail

Préparation :

- Coupez en deux vos christophines et les faire cuire environ 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Une fois cuites, sortez les de l'eau et enlevez la pulpe à la petite cuillère.
- Dans une marmite faites revenir vos lardons sans huile et ajoutez l'oignon émincé. Ajoutez ensuite votre chair de christophine ainsi que la gousse d'ail. Ajoutez enfin a crème semi-épaisse.
- Laissez réduire à feu doux 5 minutes. Placez votre préparation dans un plat à gratin, recouvrez de fromage râpé, et enfournez en mode grill pendant une dizaine de minutes jusqu'à coloration.



HELIANTI



±20
tubercules
par pied

5
PLANTS



Origine
Canada

Mon jardin découverte

Des saveurs à partager

Plantation

Fin février
à avril



Récolte

De novembre
à fin mars



Qualité gustative

Saveur fine et délicatement
sucrée rappelant celle du fond
d'artichaut



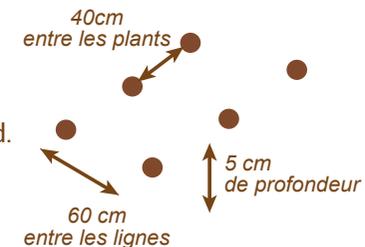
Conseils de culture :

Préparation du sol : Obtenir une terre bien perméable à l'air, et à la chaleur avant plantation.

Fumure : Éviter les engrais riches en azote.

Façons culturales : Planter de préférence au fond du jardin côté nord. Ceci permet de réaliser une haie potagère de 1,5 à 2 m de hauteur. Butter légèrement les jeunes plantes.

Pour les conserver durant l'hiver, laisser les tubercules dans le potager. Ne craint pas le gel en terre.



Gratin d'hélianti

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 héliantis
- 1 œuf
- Poivre
- Sel
- 20 cl de crème de soja
- Muscade

Préparation :

- Éplucher les héliantis et les couper en lamelles fines et régulières.
- Les cuire à la vapeur 5 minutes.
- Préchauffer le four thermostat 6 ou 180°C.
- Déposer les lamelles d'héliantis dans deux grands ramequins.
- Battre l'œuf avec la crème de soja. Saler, poivrer et ajouter une pincée de noix de muscade.
- Verser dans les ramequins et passer 20 minutes au four avant de servir.



Plants
2000

PATATE DOUCE



Origine
Amérique
centrale

5 à 8
patates

1
PLANT



Mon jardin découverte

Des saveurs à partager

Plantation

Avril à
fin Mai



Récolte

Septembre
à octobre



Qualité gustative

Saveur sucrée rappelant
celle de la carotte et
de la châtaigne



Conseils de culture :

Faire germer votre patate douce : Placez la dans un verre d'eau près d'une fenêtre et à température ambiante. La patate doit être à moitié immergée. Changer l'eau régulièrement. La patate va donner naissance à des tiges.

Bouturage : Couper les tiges avec 3 à 4 nœuds. Placez-les dans un récipient d'eau. Les racines se développent.

Plantation : Repiquer soit en pot ou dans le jardin avec une exposition ensoleillée. Effectuer un buttage des pieds dès que les tiges sont assez longues. Arroser régulièrement, surtout durant la période estivale.

Filet mignon de porc aux épices et aux patates douces

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

- 1 filet mignon de porc
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 2 ou 3 patates douces
- 1 cuillère à café de 4 épices
- 1 cuillère à soupe d'huile

Facultatif : 1 cuillère à café de tahin

Préparation :

Hacher l'oignon et couper les patates douces en gros morceaux.

Dans une cocotte-minute, faire fondre le beurre avec l'huile.

Y faire revenir les oignons hachés.

Faire dorer le filet sur toutes ses faces puis ajouter les patates douces, les épices puis 15 cl d'eau.

Fermer la cocotte. Cuire 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape.

On peut faire réduire la sauce et ajouter une cuillère à café de tahin pour faire du liant.



TOPINAMBOUR



2 à 4 Kg
par pied

5
PLANTS



Origine
Canada

Mon jardin découverte

Des saveurs à partager

Plantation

Février
à avril



Récolte

Novembre
à mars



Qualité gustative

Assez prononcé
rappelant le fond d'artichaut



Conseils de culture :

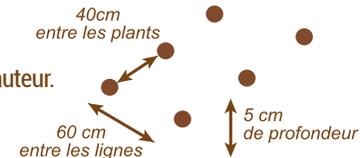
Préparation du sol : Obtenir une terre bien perméable à l'air, et à la chaleur avant plantation.

Fumure : Eviter les engrais riches en azote.

Façons culturales : Planter de préférence au fond du jardin côté nord. Ceci permet de réaliser une haie potagère de 1,5 à 2 m de hauteur.

Butter légèrement les jeunes plantes.

Pour les conserver durant l'hiver, laisser les tubercules dans le potager. Ne craint pas le gel en terre.



Récolte : A partir de fin octobre en fonction des besoins. Environ 2 à 4 Kg par pied.

Velouté de topinambours au magret

Temps de préparation : 30 minutes. Temps de cuisson : 35 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

- 1kg de topinambours
- 2 échalotes
- 1 feuille de laurier
- 400g pommes de terre Type Bintje/Cephora
- 25g de beurre
- 100g de magret fumé
- 1 brin de thym
- sel, poivre
- 50cl de bouillon de volaille
- 25cl de crème liquide

Préparation :

- Epluchez les topinambours et la pomme de terre, rincez-les et coupez-les en morceaux. Pelez et émincez les échalotes.
- Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les topinambours, la pomme de terre et les échalotes. Faites-les revenir 5 min, salez, poivrez, ajoutez le laurier, le thym et le bouillon de volaille. Portez à ébullition et faites cuire 30 min à frémissements. Mixez le velouté en incorporant la crème et réservez au chaud.
- Coupez le magret en lanières et faites-les dorer à sec dans une poêle antiadhésive. Egouttez-les sur du papier absorbant.
- Versez le velouté dans des bols, répartissez les lanières de magret, parsemez de thym effeuillé et servez sans attendre.



CAPUCINE TUBEREUSE



±20
tubercules
par pied

3
PLANTS



Origine
Perou

Mon jardin découverte

Des saveurs à partager

Plantation

Avril
à mai



Récolte

Septembre
à octobre



Qualité gustative

Petit goût de violette poivrée,
légèrement piquant qui disparaît
à la cuisson



Conseils de culture :

Préparation du sol :

Planter les tubercules de 10 à 15 cm de profondeur dans un sol frais et bien drainé. Espacer les pieds de 70 cm en tous sens et prévoir un support pour faire grimper les tiges. Les arrosages sont nécessaires en début de culture, pour aider la plante à s'installer. Par la suite espacer les interventions. Quand les plants atteignent 20 cm, buter les pieds. Avec l'arrivée des premières gelées, couvrir les plants avec un paillis.

Sole aux légumes et sa sauce de capucine tubéreuse

Temps de préparation : 30 minutes.

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingédients pour 4 personnes :

- 400g de capucine tubéreuse
- Filets de sole
- 30g de beurre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre
- 3 belles carottes de couleur (jaune, blanche orange)
- 1 endive
- 4 fleurettes de chou-fleur
- 30g de beurre

Préparation :

La sauce : Cuisez les capucines tubéreuse entières 15 minutes à l'eau salée, à petit bouillon. Égouttez et laissez refroidir. Mixez en purée avec la crème fraîche.

La garniture de légumes : Pelez les carottes, découpez-les en julienne. Détaillez l'endive en feuilles, puis coupez les feuilles en deux de manière à n'utiliser que les pointes. Coupez les fleurettes de chou-fleur en tranches fines. Poêlez ces légumes au beurre à feu vif pendant quelques minutes. Ils doivent caraméliser légèrement mais rester croquants. Assaisonnez.

La sole : Roulez les filets de sole, maintenez-les avec une pique de bois. Dans une poêle, faites dorer au beurre les filets de sole sur toutes leurs faces. Couvrez et faites cuire 8 minutes à feu doux. Réchauffez la sauce avant de servir.



Plants
2000

CROSNE DU JAPON



±40
tubercules
par pied

50g



Origine
Chine

Mon jardin découverte

Des saveurs à partager

Plantation

Mars
avril



Récolte

Novembre
à mars



Qualité gustative

Goût
de noisette



Conseils de culture :

Mettre en terre les tubercules à environ 10 cm de profondeur, par trois et en paquets, ces derniers étant espacés d'un minimum de 40 cm en tous sens.

Tasser légèrement après la plantation.

Biner en surface régulièrement.

Arroser si la sécheresse s'installe.

Le buttage est conseillé pour augmenter le rendement des pieds.

Pailler à partir de Juillet.

Poelée de crosnes à la crème

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de crosnes
- gros sel
- 75 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 1 à 2 cuillère(s) à soupe de cerfeuil haché
- sel fin et poivre

Préparation :

- Remplir un torchon de gros sel, puis y déposer les crosnes.
- Les frotter entre vos doigts pour leur ôter la pellicule qui les enveloppe, puis les rincer sous l'eau froide. Les déposer ensuite dans une marmite d'eau bouillante salée et les laisser cuire 15 min environ.
- Les égoutter, puis les mettre à fondre dans une sauteuse beurrée et les laisser cuire 10 min sur feu doux.
- Pendant ce temps, battre le jaune d'œuf avec la crème, le sel et le poivre, puis verser le tout dans la sauteuse sur les crosnes sans cesser de remuer et en veillant à ne pas porter à ébullition.
- Laisser mijoter quelques minutes sur feu très doux et les dresser sur un plat de service bien chaud.
- Les napper de sauce, puis les saupoudrer de persil et de cerfeuil haché.



OCA DU PEROU



Origine
Perou

±20
tubercules
par pied

10
PLANTS

Mon jardin découverte

Des saveurs à partager

Plantation

Mars
à juin



Récolte

Novembre
à janvier



Qualité gustative

Texture fine, rappel
le goût de l'oseille



Conseils de culture :

Préparation du sol : Obtenir une terre bien perméable à l'air, et à la chaleur avant plantation.

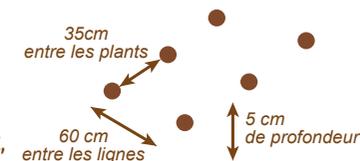
Planter les ocas germes vers le haut à 5 cm de profondeur.

Arroser et butter régulièrement.

C'est seulement lorsque les jours raccourcissent et que les tiges fanent, touchant le sol que les tubercules se forment au contact de la terre.

En cas de gros gel annoncé, protéger la touffe d'un voile de forçage ou d'un tunnel.

Astuce : Laisser sécher une semaine au soleil les ocas pour diminuer l'acidité.



Poelée d'ocas du Pérou

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 g d'Ocas du pérou
- 1/2 échalote
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 1 pincée fleur de sel
- 1 pincée de poivre du moulin
- 1 noix de beurre

Préparation :

- Brosser les ocas sous l'eau.
- Faire cuire à la vapeur 10 min.
- Couper les ocas en tranches d'un centimètre d'épaisseur.
- Dans une poêle, chauffer le beurre avec l'échalote coupée en très petits morceaux.
- Mettre les ocas dans la poêle.
- Mettre de la muscade, du poivre, des herbes de Provence.
- Faire cuire environ 10 min à feu moyen jusqu'à ce que les ocas soient légèrement dorés.
- Saler. Servir.



Plants
2000