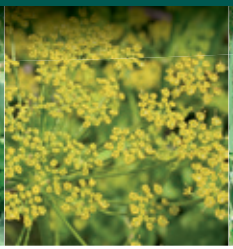
LE CERCLE
DES LEGUMES RETROUVES

L'ARROCHE DES JARDINS | LE CARDON | LES FEVES DES MARAIS | LE PANAIS
LE SALSIFIS | LA BOURRACHE OFFICINALE | LE CRESSON ALENOIS
LE CHOU CABUS | LE POURPIER | LA BETTE



www.hainaut-developpement.be | www.hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
HD HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001: 2008

Actuellement, de nombreux consommateurs attachent davantage d'importance à la qualité des aliments. La demande de produits locaux, de terroir, de saison, biologiques, favorables à la santé, ... tend à s'accroître. C'est la raison pour laquelle nous pouvons voir réapparaitre, sur les trépieds des marchands «quatre saisons», sur les marchés artisanaux et de plus en plus, sur les linéaires des grandes surfaces, les légumes qui faisaient, il n'y a pas si longtemps encore, la gloire de nos potagers.

En réaction à la standardisation, le consommateur a de plus en plus la volonté de s'inscrire dans une attitude de consommation responsable, il devient un «Consomm'Acteur». Des critères comme la traçabilité ou l'origine des marchandises sont de plus en plus souvent évoqués pour juger de la qualité des produits.

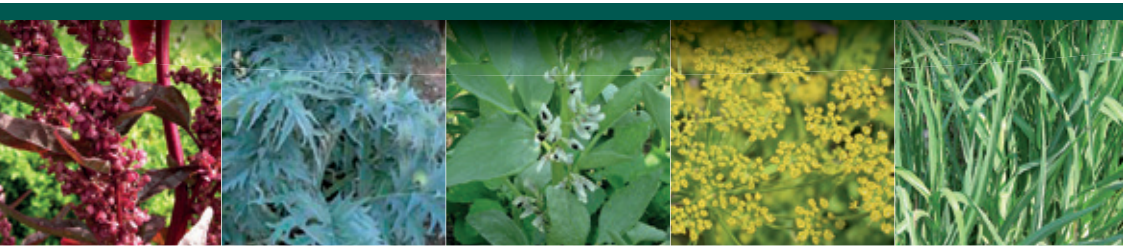
C'est dans ce contexte et pour retrouver les qualités nutritionnelles et gustatives de leurs aliments que beaucoup de foyers reviennent à la culture de leur propre potager.

A travers cette brochure, nous souhaitons vous faire découvrir ou redécouvrir dix légumes anciens et plus particulièrement leurs modes de culture et leurs utilisations culinaires. Outre les informations présentées dans cette brochure, nous vous offrons un sachet de semences afin de vous permettre de cultiver l'un de ses légumes, et par la suite, le cuisiner et le déguster à travers une recette originale.

HAINAUT DEVELOPPEMENT se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire, notamment via une exposition consacrée au «Cercle des légumes retrouvés». Vous pouvez également consulter, en détails, cette exposition sur notre site internet: www.hainaut-terredegouts.be.

Bonne lecture et bonne découverte !

Lionel BONJEAN
Directeur
HAINAUT DEVELOPPEMENT



L'ARROCHE DES JARDINS

Atriplex hortensis L.

Famille: *Chenopodiaceae*
Genre: *Atriplex*
Origine: Asie centrale, Sibérie

Exposition: ensoleillée
Type de sol: frais, profond, humifère
Type de végétation: plante annuelle
Hauteur: peut atteindre 2 m

Semis: dès la fin mars en pleine terre, semer en poquet de 3 à 4 graines à une profondeur de 1 cm espacé de 25 cm, en rangs écartés de 40 à 50 cm.
Eclaircir au stade 4 ou 6 feuilles, en ne gardant que la plante la plus vigoureuse.

Récolte: 3 à 4 mois après le semis, les feuilles sont cueillies au fur et à mesure des besoins, quand elles sont encore tendres et avant la montée en graine.

En cuisine, les feuilles d'arroche sont préparées à la façon des épinards. Leur saveur est semblable mais leur qualité gustative est moindre. On conseille de les cuire dans beaucoup d'eau.
Les jeunes feuilles peuvent être consommées crues, en salade.

■ Semis ■ Récolte

J F M A M J J A S O N D

Tourte à l'arroche

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 gr de pâte brisée préparée à l'avance
- 300 gr de feuilles d'arroche
- 200 gr de fromage blanc bien ferme (type Saint-Marcellin)
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sarriette
- beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 10 minutes (casserole) + 30 à 45 minutes (four)
Total: ± 1 heure
Matériel: 1 casserole, 1 moule à tarte de 30 cm de diamètre, four

Préparation

1. Faire fondre les feuilles d'arroche à la cocotte avec un peu de beurre, jusqu'à ce qu'elles aient diminué de moitié puis, hacher finement.
2. Mélanger avec le fromage blanc, l'œuf et la sarriette.
3. Saler, poivrer.
4. Dans un moule à tarte beurré, étaler la moitié de la pâte en la piquant avec une fourchette, disposer la garniture et recouvrir avec le reste de pâte, en ménageant une cheminée.
5. Cuire à four chaud, thermostat 8 (220-240°C), pendant 30 à 45 minutes.
6. Servir chaud.

D'après L'épinard, l'arroche et la tétragone; Jérôme Goust; Actes Sud

LE CARDON

Cynara cardunculus L.

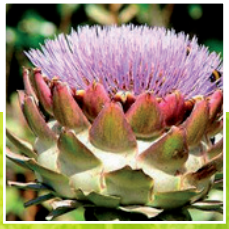
Famille: *Asteraceae*
Genre: *Cynara*
Origine: Sud de l'Europe et Afrique du Nord

Exposition: ensoleillée
Type de sol: riche en humus, profond, frais et léger
Type de végétation: plante vivace
Hauteur: peut atteindre 2 m (hampe florale)

Semis: fin mars, semis sous abri, deux ou trois graines par godet à 2 cm de profondeur; repiquer en pleine terre fin mai, début juin, plant par plant à 1 mètre de distance en tous sens; assez tard pour éviter la vernalisation et éventuellement la montaison en première année.

Récolte: environ 5 mois après le semis, les côtes se cueillent selon les besoins et le développement. Il est bon de blanchir le cardon en l'enveloppant 2 semaines avant la récolte, d'un papier fort ou de carton, sur une hauteur de 60 cm pour provoquer l'étiolement du coeur. Après avoir éliminé les parties abimées, butter. Le cardon résiste au gel jusqu'à -6°C.

Les côtes étiolées se préparent cuites, en gratin, en béchamel, au jus, à la moelle, à la crème, dans des tourtes, etc. Les capitules très fins se préparent comme les artichauts.



Semis Récolte

J F M A M J J A S O N D

Omelette aux cardons

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 gr de cardons cuits et égouttés
- 8 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- un peu de lait
- 30 gr de beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 5 minutes
Temps de cuisson: 5 minutes
Total: 10 minutes
Matériel: 1 saladier, 1 poêle antiadhésive

Préparation

1. Battre, dans un saladier, les œufs, le lait et la farine, saler et poivrer.
2. Ajouter les cardons cuits et égouttés, mélanger soigneusement.
3. Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre et verser le mélange.
4. Lorsque l'omelette est prise, la retourner et cuire l'autre face pendant 2 à 3 minutes, le temps de la dorer.
5. Servir très chaud.
6. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

LES FEVES DES MARAIS

Vicia faba L.

Famille: *Fabaceae, sous-famille des Faboideae*
Genre: *Vicia*
Origine: douteuse, Sud-Ouest de l'Asie

Exposition: ensoleillée
Type de sol: frais, profond, calcaire, humifère
Type de végétation: plante annuelle
Hauteur: peut atteindre 1 m

Semis: dès la fin février, en pleine terre, semer une graine tous les 15 cm à 3 cm de profondeur, en rangs écartés de 40 cm. Butter les jeunes plants lorsqu'ils atteignent 15 cm. Quand les plantes sont en fleurs, les tuteurer. Dans les régions méridionales, semer d'octobre à février.

Récolte: 3 à 4 mois après le semis, cueillir les gousses lorsque les graines sont arrivées à leur taille définitive, mais encore bien vertes et juteuses.

On consomme les graines crues, débarrassées de leur enveloppe. Cuisinées cuites, elles se consomment sautées, braisées, à l'étouffée, en soupes.
Pour déguster les gousses crues, les récolter à demi-maturité; pour les cuire, les cueillir aux ¾ de leur maturité.

Semis Récolte J F M A M J J A S O N D

Porc fumé aux fèves de jardin

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 gr de saucisses à cuire
- 500 gr de côtes de porc fumées
- 2 kg de fèves des marais
- un bouquet garni
- un poireau
- un petit céleri rave
- une carotte
- sarriette en branche
- persil
- 100 gr de crème fleurette (35 % de MG)
- un peu de farine
- eau
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de repos: 24 heures
Temps de cuisson: plat mijoté, 3 à 4 heures minimum
Total: 36 heures minimum
Matériel: 1 casserole

Préparation

1. Laisser tremper les côtes fumées 24 heures; éplucher les fèves et les décortiquer éventuellement.
2. Faire cuire doucement en bouillon les côtes fumées, la saucisse et les légumes.
3. Faire un roux dans une cocotte, mouiller avec le bouillon, ajouter les fèves, les viandes et la sarriette. Laisser cuire à feu doux.
4. Avant de servir ajouter la crème et saupoudrer de persil haché.
5. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

LE PANAIS

Pastinaca sativa subsp. sativa

Famille: *Apiaceae*
Genre: *Pastinaca*
Origine: Europe, Asie occidentale

Exposition: ensoleillée
Type de sol: profond, bien préparé, non pierreux, pH neutre
Type de végétation: plante bisannuelle
Hauteur: peut atteindre 1,5 m à la floraison

Semis: le semis a lieu au printemps, en avril-mai, quand le sol est bien ressuyé, pas trop profond et en lune décroissante. Peu sensible aux maladies mais prévoir une protection contre la mouche de la carotte et les campagnols qui en raffolent. Semer 3 à 4 graines en poquets distants de 8 à 10 cm et 30 à 45 cm entre les rangs, éclaircir par la suite en ne laissant qu'un plant en place.

Récolte: l'arrachage des racines a lieu après minimum 100 jours de croissance, c'est à dire à partir de fin juillet. Stockage en silo dans un substrat humide (sable grossier) ou arrachage au fur et à mesure des besoins, jusqu'en mars.

Le panais est une excellente source de potassium et d'acide folique; contient des vitamines B1, B2, B3, B5, B6, C et E.
Il se consomme cru, rapé, en vinaigrette, ou cuit dans les soupes, pot-au-feu, en chips, en purée,...

■ Semis ■ Récolte

J F M A M J J A S O N D

Purée de Panais

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 750 gr de panais
- 2 gousses d'ail
- 1 dl de bouillon de volaille
- 1 dl de crème
- 50 gr de beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 20 + 10 minutes
Total: 40 minutes
Matériel: 2 casseroles, 1 mixer

Préparation

1. Laver les panais.
2. Faire cuire les panais dans une casserole d'eau bouillante, légèrement salée, pendant 20 minutes, égoutter, laisser refroidir.
3. Peler les panais et coupez-les en rondelles, mixer.
4. Dans une casserole, faire fondre doucement le beurre, ajouter l'ail pressé et chauffer doucement jusqu'à ce que le beurre prenne une légère couleur noisette, ajouter la purée, le bouillon et la crème, mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux et crémeux, corriger l'assaisonnement et servir chaud.
5. En remplacement des pommes de terre.
6. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

LE SALSIFIS

Tragopogon porrifolium L.

Famille: *Asteraceae*
Genre: *Tragopogon*
Origine: région méditerranéenne centrale et orientale

Exposition: ensoleillée
Type de sol: riche en humus, profond, frais, léger et non pierreux
Type de végétation: plante bisannuelle
Hauteur: peut atteindre 1,4 m à la floraison

Semis: de mars à mai, lorsque la terre est réchauffée, semer en place quelques graines tous les 3 à 4 cm, en rangs séparés de 25 cm. Supprimer les hampes qui donnent parfois des graines dès la première année.

Récolte: elle s'étale d'octobre à mars. Arracher les racines à l'aide d'une fourche-bêche, suivant les besoins. Ne se conserve que quelques jours dans un endroit sec. Les racines cuites se cuisinent sautées, en salade, en gratin, à la béchamel,...
Les feuilles peuvent se consommer crues en salade (jeunes), finement coupées dans les salades et les crudités; cuites, les potages et soupes, en coulis pour accompagner les fromages frais et les poissons, ainsi qu'en beignets.

En cuisine, le salsifis est préparé au beurre, au jus de viande, en gratin, frite, en salade. Les jeunes racines crues peuvent être râpées, en salade, mais les plus âgées gagneront toujours à être cuites. Les salsifis peuvent être remplacés dans leurs recettes par la scorsonère et, dans une moindre mesure, par le scolyme d'Espagne et les chicorées à racine italiennes.

■ Semis ■ Récolte

J F M A M J J A S O N D

Salsifis persillés à la crème

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg de salsifis
- 100 gr de crème fraîche
- 2 dl de bouillon de volaille
- 3 cuillères à soupe de persil ciselé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 pincées de noix de muscade râpée
- beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 20 minutes (10 + 10)
Total: 30 minutes
Matériel: 2 casseroles, 1 plat creux de service

Préparation

1. Peler les salsifis et placez-les au fur et à mesure dans une casserole d'eau froide additionnée de jus de citron. Lorsqu'ils sont tous pelés, rincer à grande eau et égoutter.
2. Cuire les salsifis dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, dans une autre casserole, mélanger la crème et le bouillon et porter à ébullition, réduire de moitié puis ajouter sel, poivre et noix de muscade.
4. Egoutter les salsifis et alignez-les dans un plat creux, napper de sauce à la crème et parsemer de persil finement ciselé.
5. Ces salsifis sont excellents avec les viandes blanches et les volailles.
6. Bon appétit!

D'après Légumes, les recettes de nos grands-mères; Elisabeth Scotto; Edition du Chêne

LA BOURRACHE OFFICINALE

Borago officinalis L.

Famille: *Boraginaceae*
Genre: *Borago*
Origine: région méditerranéenne occidentale

Exposition: ensoleillée
Type de sol: riche en humus, profond, frais et léger
Type de végétation: plante annuelle
Hauteur: peut atteindre 1 m

Semis: de mars à juin, semer en place quelques graines tous les 25 cm à 1 cm de profondeur. Ne conserver qu'un plant à cette distance, lorsque les plantules ont 4 ou 5 feuilles. Echelonner les semis car cette plante monte en graines rapidement. La bourrache se ressème spontanément les années suivantes.

Récolte: les jeunes feuilles et les fleurs, suivant les besoins.
A consommer dès que possible, après la cueillette.
Les jeunes feuilles peuvent se consommer crues, finement coupées dans les salades et les crudités; cuites, les potages et soupes; en coulis pour accompagner les fromages frais et les poissons, ainsi qu'en beignets.
Les fleurs peuvent agrémenter les salades, les crudités, ou entrer dans la confection d'infusions ou de boissons rafraîchissantes, avec du jus de citron et du miel.

■ Semis ■ Récolte

J F M A M J J A S O N D

Fromage de chèvre au coulis de bourrache

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 petits fromages de chèvre mi-frais
- 4 fines tranches de lard maigre fumé
- 100 gr de feuilles de bourrache + 20 fleurs
- 5 dl de crème fraîche liquide
- 1 cuillère à soupe de thym sec
- huile de friture
- 1 blanc d'œuf
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: 10 minutes + 5 minutes (four) + 5 minutes (poêle)
Total: 45 minutes
Matériel: 2 casseroles, 1 poêle, 1 plat pyrex, 1 chinois, four avec grill

Préparation

1. Laver les feuilles de bourrache, réserver 12 belles feuilles et faire tremper les autres 8 minutes dans l'eau chaude puis, les couper grossièrement au couteau.
2. Verser la crème dans une casserole, ajouter la bourrache hachée, réduire, sans bouillir, pendant 10 minutes, saler, poivrer, mixer, passer au chinois, réserver au chaud.
3. Entourer chaque fromage d'une tranche de lard, ficeler, parsemer de thym les 2 faces du fromage et dorer au four (position grill) pendant environ 5 minutes.
4. Battre légèrement le blanc d'œuf à la fourchette, tremper les 12 feuilles réservées et les frire dans une poêle huilée et bien chaude.
5. Servir à l'assiette un fromage et 3 feuilles dorées, arroser d'un peu de coulis et ajouter 5 fleurs au décor.
6. Mettre à disposition le reste de coulis dans une coupelle.
7. Bon appétit!

D'après Le grand livre des légumes oubliés, Jean-Baptiste et Nicole Prades, Rustique Editions

LE CRESSON ALENOIS

Lepidium sativum

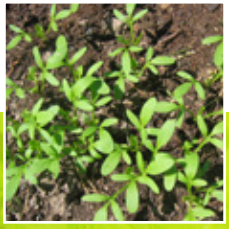
Famille: *Brassicaceae*
Genre: *Lepidium*
Origine: centre primaire Ethiopie

Exposition: soleil en hiver et mi-ombre en été (retarde la montaison)
Type de sol: tous sols
Type de végétation: plante annuelle
Hauteur: 50 cm

Semis: tremper les graines dans l'eau chaude; semis toutes les 3 semaines, du printemps à l'automne, sur sol humide, recouvrir; levée en 4 à 6 jours, semis épais superficiel en germoir; maintenir à l'obscurité jusqu'à la germination.
Espacement des plants: 15 cm entre les rangs; éclaircir à 3 cm dans les lignes.

Récolte: avant floraison, 3 à 4 semaines après le semis; répéter éventuellement 1 fois après 15-20 jours ou dès que la première paire de cotylédons est développée, en principe après 7 jours.

Les jeunes feuilles sont consommées cuites, en soupe, en stoemp; en sauce ou crues, en salade. Le cresson alénois est également utilisé pour parfumer des vinaigres.



Semis Récolte

J F M A M J J A S O N D

Salade de cresson alénois à la bulgare

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 gr de cresson alénois
- 300 gr de bouilli de bœuf préparé à l'avance
- 4 tomates
- 3 œufs
- 2 pots de yaourt nature
- ½ cuillère à café de moutarde
- le jus d'½ citron
- 1 petite échalote
- ciboulette, estragon, persil, sel, poivre au moulin

Temps de préparation: 20 minutes
Temps de cuisson: 6 minutes
Matériel: 1 saladier, 1 casserole, 1 bol

Préparation

1. Les œufs: cuire dur 3 œufs (6 minutes), les écailler et les réserver.
2. La salade: couper la viande de bœuf en dés; peler et émincer les tomates; effeuiller et laver le cresson alénois; fendre deux des œufs durs en 2. Mélanger tous les ingrédients.
3. La sauce: couper le blanc du 3e œuf en petits morceaux et écraser le jaune; hacher l'échalote et les herbes; mettre le jaune écrasé dans un bol, ajouter la moutarde et mélanger le tout; battre le yaourt et verser dans le mélange, à la façon de l'huile dans la mayonnaise; ajouter le jus de citron tout en remuant. Saler, poivrer et terminer par les petits morceaux de blanc, les herbes et l'échalote hachées.
4. Servir en entremets.
5. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

LE CHOU CABUS

Brassica oleracea var. capitata

Famille: *Brassicaceae*
Genre: *Brassica*
Origine: forme cultivée de *B. oleracea*

Exposition: plein soleil
Type de sol: tous sols fertiles
Type de végétation: plante bisannuelle
Hauteur: < 75 cm

Semis: à partir de mars (chou d'été), avril (chou d'automne), juin (chou d'hiver) en couche froide, repiquer dès que les plantules ont atteint 15 cm.
Espacement des plants: repiquer à 50 cm dans les lignes et entre les rangs pour les cultivars à grand développement 70 cm et plus.

Récolte: récolte selon variété; certains choux peuvent être arrachés en début d'hiver et stockés en cave pour la consommation hivernale.

Le chou cabus est un légume important de la cuisine européenne. Il est particulièrement populaire en Europe occidentale et nordique, beaucoup moins au fur et à mesure qu'on se rapproche de la Méditerranée.

■ Semis ■ Récolte J F M A M J J A S O N D

Chou cabus en salade aux lardons

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 petit chou cabus (ou de Milan), coupé en lanières de 1 cm x 4 cm
- 125 gr de lardons découennés fumés
- 125 gr de fromage Comté ou Emmenthal, coupé en dés de 1 cm
- 2 échalotes épluchées, émincées
- 4 brins de persil plat ciselé
- sel
- poivre au moulin
- 6 c. à soupe de sauce vinaigrette traditionnelle

Temps de préparation: 20 minutes
Temps de cuisson: 6 minutes
Matériel: 1 saladier, 1 casserole, 1 bol

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger le chou et la vinaigrette. Réserver.
2. Dans une poêle faire revenir les lardons, les égoutter, les ajouter dans le saladier ainsi que le Comté, les échalotes et le persil.
3. Mélanger et ajuster l'assaisonnement.
4. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

LE POURPIER

Portulaca oleracea

Famille: *Portulacaceae*
Genre: *Portulaca*
Origine: vaste zone comprise entre l'Himalaya, la Russie méridionale et la Grèce

Exposition: plein soleil
Type de sol: pousse partout et se contente de peu
Type de végétation: plante annuelle qui se ressème très facilement dans les jardins, d'une année à l'autre
Hauteur: 20 cm et plus, plante à port étalé

Semis: clair, toutes les deux à trois semaines en sol aéré, entre mai et septembre. Pour que la germination soit bonne, il faut que la température au sol soit supérieure à 12°.
Espacement des plants: semis à la volée ou en lignes peu profondes, espacées de 25 cm.

Récolte: A partir de 6 à 8 semaines après le semis, jusqu'au mois d'octobre; le pourpier repousse facilement après la cueillette pour autant que l'on ait pas tondu à ras.

Le pourpier se consomme essentiellement cru en salade avec de l'huile et du vinaigre ou du citron. Cuit, il s'apprécie le mieux, étuvé au beurre à la façon des épinards. Sa cuisson doit être très douce et limitée à une dizaine de minutes maximum.
On peut également s'en servir comme garniture de potage ou d'omelette, à la place du cresson, autour d'un gigot ou d'un rôti.

■ Semis ■ Récolte

J F M A M J J A S O N D

Salade de pourpier au Roquefort et pommes aigres

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 gr de pourpier
- 100 gr de Roquefort
- 1 pomme aigre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- eau
- poivre au moulin
- gros sel

Temps de préparation: 10 minutes
Matériel: 1 bol, 1 saladier

Préparation

1. Retirer les feuilles et les brins abîmés, couper l'extrémité inférieure des tiges, laver la salade à grande eau et essorer.
2. Peler la pomme aigre et la couper en fines lamelles, placer dans un bol et arroser de jus de citron.
3. Couper le roquefort en petits dés.
4. Placer dans un saladier le pourpier, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, mélanger puis, ajouter le Roquefort et enfin, les tranches de pomme. Tourner et servir.
5. Saler et poivrer au moment de déguster.
6. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

LA BETTE ou POIREE

Bette beta vulgaris var. cicla L.

Famille: *Chenopodiaceae*
Genre: *Beta*
Origine: Europe méridionale

Exposition: ensoleillée
Type de sol: frais, profond, humifère
Type de végétation: plante bisannuelle
Hauteur: peut atteindre 1,5 m (hampe florale)

Semis: dès la fin avril en pleine terre, semer en poquet tous les 40 cm à 1 cm de profondeur, en rangs écartés de 40 cm. Eclaircir en laissant un plant par poquet (stade 2 à 3 feuilles).
La poirée demande un sol riche en compost bien décomposé, ses facultés germinatives sont d'environ 5 ans.

Récolte: 2 à 3 mois après le semis, feuille par feuille, suivant les besoins.

La bette a été excessivement populaire pendant tout le Moyen Âge. Ce fut l'herbe à pot préférée des seigneurs et des vilains. Avec le poireau, l'arroche, le pourpier, l'oseille et quelques autres, elle fait partie de la recette originale de la "porée", la soupe traditionnelle de l'époque.

■ Semis ■ Récolte J F M A M J J A S O N D

Gnocchis aux bettes

RECETTE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 gr de feuilles de bette
- 100 gr de farine
- 200 gr de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 30 minutes
Total: 40 minutes
Matériel: 1 cocotte, 1 plat à gratin, four

Préparation

1. Laver les bettes et parer les feuilles.
2. Préchauffer le four, thermostat 7 (210°C).
3. Ebouillanter les feuilles de bette pendant 5 minutes, puis égoutter.
4. Hacher les feuilles et les mélanger avec de la farine pour former de petites quenelles.
5. Faire cuire ces quenelles dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes environ (elles seront prêtes lorsqu'elles remontent à la surface), les sortir de l'eau de cuisson et laisser ressuyer.
6. Disposer les quenelles dans un plat à gratin, parsemer de fromage, arroser d'un filet d'huile et mettre au four pendant 20 minutes.
7. Servir chaud en accompagnement par exemple de côtes d'agneau.
8. Poivrer au moment de déguster.
9. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

TABLE DES MATIERES

L'arroche des jardins 3

Le cardon 5

Les fèves des marais 7

Le panais 9

Le salsifis 11

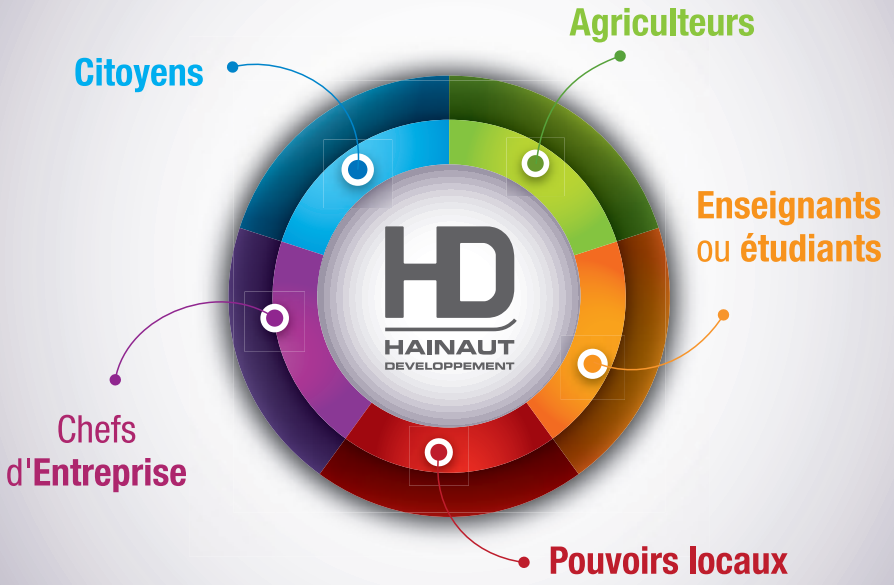
La bourrache officinale 13

Le cresson alénois 15

Le chou cabus 17

Le pourpier 19

La bette ou poirée 21



HAINAUT DEVELOPPEMENT

VOTRE PARTENAIRE POUR UN AVENIR DURABLE

Province de HAINAUT
HD HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001: 2008
présent sur

www.hainaut-developpement.be - 0800 15 500 (numéro gratuit)

Parc scientifique Initialis - boulevard Initialis 22 - 7000 MONS

Editeur responsable:

© 2013
HAINAUT DEVELOPPEMENT
Lionel BONJEAN
boulevard Initialis 22
7000 MONS

«Hormis les exceptions explicitement prévues par la loi, aucun extrait de cette publication ne peut être reproduit, introduit dans un fichier de données automatisé, ni diffusé, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation expresse et préalable de l'éditeur».

Dépôt légal: D/2013/10871/1

Impression sur papier FSC avec encres végétales

Sources:

"Tous les légumes" - Victor Renaud - Editions Ulmer
"Encyclopédie du jardinage bio" - Larousse
"Le grand livre des légumes oubliés" - Jean-Baptiste et Nicole Prades - Rustica éditions
"Légumes" - Roger Phillips et Martyn Rix - Editions La Maison Rustique

Pour plus d'informations consultez aussi notre site
www.hainaut-terredegouts.be

HAINAUT DEVELOPPEMENT

Agence de Développement de l'Economie et de
l'Environnement de la Province de Hainaut

boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit)

Contact HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agroalimentaire et Circuits courts:
Fabian WILMET - fabian.wilmet@hainaut.be
Environnement:
Alexis CANON - alexis.canon@hainaut.be

www.hainaut-developpement.be
www.hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
HD HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001: 2008