

Les paniers des saveurs de l'arc-en-ciel

- 14 juin 2012 -

Nos légumes sous la pluie...

Et encore une semaine de pluie... Le sol regorge d'eau, la recrache par tous ses pores, l'eau ruisselle à travers les cultures, nous pataugeons dans les champs, les bottes collent à la terre et la terre aux bottes lestant nos pieds de plusieurs kilos.

Toutes les surfaces récemment retournées se couvrent d'un discret duvet vert de mauvaises herbes qui se préparent à lancer une offensive fulgurante. Mais pour l'instant, toute tentative de désherber est vaine. Définitivement : ce n'est pas ainsi que l'on rêve l'agriculture bio.

Dans les points positifs : les altises (ce sont de petits insectes noirs), véritable fléau de toutes les plantes de la famille des choux ont disparues et les pucerons sont, eux aussi, absents des cultures. Même les campagnols semblent faire une trêve. Les salades continuent à se développer à merveille et font partie de tous les paniers.

Les tomates, poivrons, aubergines et tomatillos en revanche sont en stand-by. Mais, ouf ! les pois mange-tout sont arrivés à maturité, vous en trouverez donc tous dans vos paniers.

Mais d'où sont originaires les pois mange-tout ?

Si les pois, consommés sous leur forme mature et sèche, font partie des légumes les plus anciens cultivés en Europe et au proche Orient, la consommation des pois frais et des pois mange-tout ne s'est popularisé dans nos régions qu'au cours du XVIII^{ème} siècle. Il semblerait que Louis XIV affectionnait particulièrement ce légume fin qui fut cultivé dans le jardin du roi. Il a ainsi gagné la haute société avant d'envahir également les jardins du peuple.

Actuellement, c'est un légume surtout cultivé par tous ceux qui ont du jardin. Et on aurait tort de ne pas les cultiver, tout comme les haricots, ils enrichissent le sol en azote grâce à une symbiose avec des bactéries. Dans l'assiette ils sont non seulement délicieux, mais constituent de plus une excellente source de protéines

Une fois récoltés, la durée de conservation est cependant restreinte, nous vous invitons donc à déguster ceux de votre panier sans trop tarder (conservez les au frigo en attendant).

Si vous n'avez pas l'habitude de ce légume : comme pour les haricots, il faut commencer par enlever les éventuels fils. Cuisez les à la poêle avec un filet d'huile (ils se marient parfaitement avec les pousses de soja – qui sont en réalité des pousses d'haricots mungo) ou passez-les 5-10 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée.



Enfin, nous rappelons à ceux qui trouveraient dans leur panier des légumes qu'ils ne connaissent pas que certains légumes sont présentés sur notre site dans la rubrique « Idées de recettes » ou que vous pouvez poser vos questions par le biais du nouveau forum sur www.clos-du-moulin.ch