



LE COLZA

L'huile de colza est aujourd'hui entrée dans nos cuisines par la grande porte diététique où autrefois régnait en maîtresse celle d'arachide . Elle avait supplantée les bonnes vieilles graisses de cochon, canards ou oies, graisses aujourd'hui au pilori des "mauvaises graisses" .

Donc nous allons profiter du feu vert des "bien-renseignés" pour cuisiner un nouveau "copain" LE COLZA

Même si vous avez pu trouver du colza repoussant naturellement hors d'un champ de grande culture, il n'aura certes pas été traité, mais par sécurité rincez à fond vos plantes quand même comme d'habitude (voir fiche nettoyage des légumes)

SOUPE DE FLEURS ET BROUTES DE COLZA

INGRÉDIENTS :

| | |
|--|---------------------------------|
| 1 belle échalote, | un oignon |
| gousses d'ail.au goût | huile de colza (une cuillère) |
| poudre de Perlimpimpin | piquant LVC |
| un gros bouquet de colza fleuri (note 1) | 1 ou 2 feuilles de laurier sec |
| Pour le service des croûtons aillés (note 2) | |

MÉTHODE :

Mettez de l'eau à bouillir . Aujourd'hui je vais utiliser une cocotte minute mais si vous avez un cuit-vapeur ça marchera aussi . De même avec une casserole qui contient un panier surélevé ce sera parfait .

Sélectionner d'une part les pousses tendres finales en un bouquet et d'autre part les feuilles tendres le long des grosses tiges (lesquelles vous réserverez au lapin domestique de votre voisin) . Rien ne se perd ..

Rangez vos pousses fleuries dans le panier



Hachez en petits cubes ail, échalote et oignons lesquels vous mettrez revenir dans votre cuillère d'huile de colza .

Vous pouvez, éventuellement mettre le hachis à fondre dans une cocotte FAO sans gras . Pour améliorer le goût? Une pincée de sucre dessus qui caramélisera

Mettez les grosses feuilles en lanières , puis petits carrés . Les joindre aux cubes ail, échalote et oignons déjà bien roux . Touillez et quand le hachis de feuilles devient vert vif arrosez d'eau bouillante

Laissez reprendre l'ébullition puis posez votre panier au-dessus . N'oubliez pas d'y poser 1 ou 2 feuilles de laurier sec



Fermez la cocotte et comptez quelques minutes après la mise en pression . Le mieux est de surveiller : il faut que cela soit cuit mais il ne faut pas non plus que ce soit de la charpie !

Sortez le panier de fleurs et réservez au chaud

Versez la soupe du dessous sur les croûtons dans les écuelles à soupes . On peut, au goût servir avec un pot de vieux fromage très sec râpé, et/ou de la bonne crème fleurette ou/et de la crème aigre à la russe si vous aimez !

NB : Si la recette suivante ne vous tente pas , vous pouvez ajouter directement votre "bouquet de fleurs" directement dans la soupe mais prenez la précaution de les couper en longueur pour une question pratique: vous vous battez avec les brins comme avec des spaghetti et vos convives vous en voudraient d'avoir massacré leur joli corsage ou la cravate de la fête des pères ... C'est vrai qu'on offre plus de cravates ...

NOTES TECHNIQUES::

(note 1)un beau bouquet de colza fleuri (mais pas défleuri car les gousses des futures graines seraient déjà formées et les siliques seraient dures et pas très agréables de goût)

Tant qu'à faire gardez quelques jolis bouts fleuris : non seulement ils vous serviront à décorer vos assiettes (petit goût frais et craquant sous la dent des petites fleurs) mais, dans un verre vous aurez un bouquet qui tiendra très bien 2 ou 3 jours en finissant de fleurir : et ça sent bon!

(note 2) Si vous avez des pains secs différents n'hésitez pas à mélanger avant de frotter l'ail dessus ce sera encore meilleur quand on retrouvera les différences de textures et de goûts au palais .

Pour ceux qui n'aiment pas l'ail, pensez que sur des croûtons bien secs vous pouvez aussi "râper" de l'oignon ... pour des croûtons "oignonnés" !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", tout va bien on n'en a pas mis

Pour les "sans gluten" ça passe très bien ... avec des croûtons de pain "sans gluten" bien sûr

Pour les "sans sucre" ? un peu dans les aromates mais vous ne faites pas une soupe aux oignons , c'est juste pour le parfum alors ça va passer très bien

Pour les "sans gras" , optez pour la méthode de cuisson FAO des petits cubes ail, échalote et oignons et cela devient une recette pour vous ...

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

FLEURS ET BROUTES de COLZA en LÉGUME

Ingrédients :

voir plus haut la soupe

Pour le service

+ des petites pommes de terre roses dans leur peau

pour la sauce

+fraîchet maison ou fromage blanc

persillade LVC

poudre de perlimpimpin

piquant LVC

quelques fleurs tendres

MÉTHODE :

pour la sauce

NB Je vous rapelle la technique toute simple de la sauce aux herbes de LVC . Mélangez **avec énergie** le fraîche + la persillade LVC + la poudre de Perlimpimpin + le piquant LVC . Ajoutez aujourd'hui quelques petites feuilles de colza + une petite feuille de menthe douce le tout hâché très fin . Dans un bocal à vis bien clos la sauce se gardera facilement au frigo .

Pour le service

Mettez à cuire vos petites pommes de terre comme vous en avez l'habitude et pensez à les percer de quelques coups de notre fameuse épingle afin qu'elles n'éclatent pas . Cuisson à la vapeur ou dans notre cher FAO comme d'habitude

Rangez sur des assiettes chaudes les fleurs et broutes sorties toute à l'heure de la marmite et disposez les d'un côté de l'assiette

Placez les pommes de terre de l'autre côté et mettez au milieu un petit potiot de "sauce aux herbes" et décorez de quelques fleurs



Le contraste des légumes chauds et de la sauce froide est intéressant mais vous pouvez opter pour une solution chaude (chauffez la sauce en tournant sans arête) voir servir au repas du lendemain le tout bien froid sur la terrasse mais dans ce cas épluchez les PDT ce sera plus aisé pour vos hôtes car la PDT se pèle mal froide

NOTES TECHNIQUES:

(note 1)Rien de compliqué mais si vous devez servir le plat froid , gardez tout au frigo pas plus de 24 heures car l'oxydation de plantes si fines est très rapide

(note 2) Pour éplucher les PDT le lendemain facilement mettez-vous sur l'évier , fendez en deux la peau s'enlèvera comme une chaussette en l'attrapant au bord de la fente . Si nécessaire remouillez la pour que ça glisse mieux

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", tout va bien ainsi que pour les "sans gluten"

Pour les "sans sucre" , pensez à compter les pommes de terre dans votre "ration" du jour vous pouvez éventuellement remplacer les PDT par des morceaux de courges vapeur

Pour les "sans gras" , optez pour la sauce à base de fromage blanc 0% et méthode de cuisson et cela devient une recette pour vous ...

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A