

Lettre aux abonnés au panier du Collectif Potager de Wimmenau

Distributions Printemps 2013

10 mai 2013

Le maraîcher est avant tout un producteur de produits frais, consommés vivants, c'est à dire présent dans les assiettes un minimum de temps après récolte et sans transformation importante. Le climat de début 2013 (températures froides durant la nuit et aussi déficit lumineux en mars, avril) pénalise ces productions primeurs et fraîches. La gamme proposée en produits frais chez les maraîchers est réduite en ce moment, nous jonglons aussi avec la fin des stocks pour combler les paniers (pommes de terre, oignons, échalotes, poireau dans mon cas). Les premières séries **d'oignons blancs (où l'on consomme tout : du bulbe au sommet du feuillage, mélangé à une salade par exemple)**, chou rave, laitues plein champ vont arriver maintenant à maturité de récolte grâce au (lent) réchauffement des températures nocturnes. Des collègues maraîchers dans l'Oise ont encore eu du -2°C cette semaine, ça permet de relativiser nos conditions locales ! Les pommes de terre pointent le bout de leurs feuilles depuis la semaine dernière et il est sérieusement temps de réaliser le premier buttage (trop humide pour l'instant). La plantation des fruits d'été (tomate, aubergine, poivron, concombre) se poursuit et des semis pour les différentes séries de plants autoproduits sont faits chaque semaine (oignon, blette, chou pommé, aromatiques en ce moment)

A la semaine prochaine,

Jean

-
Suggestion printanière et délicieuse du site epicurien.be :

Quiche de printemps au fromage blanc, feta et jeunes épinards (herbes aromatiques et belles fanes de radis sont également les bienvenues)

« J'aime toujours aimé partager cette savoureuse quiche comme plat léger (mais gourmand) ; accompagné d'une belle salade de laitue, fraîche et croquante. »

Ingrédients

Pour 6 personnes :

- $\frac{35}{17}$ De la pâte feuilletée
- $\frac{35}{17}$ 2 fromages blancs frais en faisselle ; d'environ 100 g chacun
- $\frac{35}{17}$ 4 œufs extra frais
- $\frac{35}{17}$ 100 g de feta
- $\frac{35}{17}$ 1 poignée de jeunes épinards en branches + 1 poignée de fanes de radis
- $\frac{35}{17}$ Aromatiques du moment (roquette, ciboulette, persil, ...)
- $\frac{35}{17}$ Huile d'olive
- $\frac{35}{17}$ Un peu de beurre doux (pour le moule)
- $\frac{35}{17}$ 4 cuillères à soupe de pignons de pin
- $\frac{35}{17}$ Sel
- $\frac{35}{17}$ Poivre noir du moulin

Ustensiles :

- $\frac{35}{17}$ Un moule à tarte antiadhésif
- $\frac{35}{17}$ Du papier sulfurisé

Préparation

Egouttage du fromage blanc :

³⁵/₁₇ Disposer les 2 fromages dans une passoire et les laisser s'égoutter naturellement, à température ambiante.

Préparation de la quiche :

³⁵/₁₇ Préchauffer le four à 210 °C.

³⁵/₁₇ Beurrer légèrement le moule à tarte et garnir le fond de celui-ci avec une feuille de papier sulfurisé.

³⁵/₁₇ Etaler la pâte dans le moule, puis la piquer à l'aide d'une fourchette.

³⁵/₁₇ Battre dans un grand bol les œufs entiers en y incorporant le fromage blanc égoutté.

³⁵/₁₇ Y ajouter également la feta ; détaillée en petits dés.

³⁵/₁₇ Saler (pas trop), poivrer ; puis verser la préparation dans le moule.

³⁵/₁₇ Nettoyer puis hacher grossièrement les épinards.

³⁵/₁₇ Parsemer la quiche avec les épinards hachés et les pignons de pin.

³⁵/₁₇ Arroser d'un bon filet d'huile d'olive.

³⁵/₁₇ Mettre ensuite la quiche au four pour une cuisson d'environ 30 à 40 mn ; en baissant la température du four à 180 °C après les 10 premières minutes de cuisson.

Présentation :

³⁵/₁₇ Servir la quiche bien chaude, dès la sortie du four.