

Lettre aux abonnés au panier du Collectif Potager de Wimmenau

Distributions Printemps 2013

16 mai 2013

L'entretien des cultures est une activité qui prend de l'ampleur en ce moment et je voulais vous parler d'un outil sensationnel utilisé pour cela : la fourche à 4 dents ou fourche à fumier. Je l'utilise actuellement sur oignons et ail. L'entretien des cultures n'est pas du désherbage, dans le sens où l'on intervient si possible avant que les herbes aient envahies les cultures. La fourche permet un griffage superficiel du sol qui coupe ou déracine les germes des graines (filament blanc), c'est un travail à l'aveugle car on intervient avant que les herbes aient des feuilles sur une culture suffisamment enracinée pour ne pas être dérangée par ce passage. L'outil attelé réalisant le même travail sur la largeur d'une planche (3 à 5 rangs de légumes selon l'écartement entre rangs) s'appelle une herse étrille (munie de dents souples avec une agressivité réglable selon le stade des cultures et l'envahissement des herbes indésirables dans les cultures sensibles). Elle est souvent présente chez les maraîchers en production biologique et son intérêt suite à mes essais manuels sur buttes m'incite à réfléchir à cet investissement dans les années à venir pour améliorer la maîtrise des cultures sensibles.

Après quelques jours de pluies à venir, la semaine prochaine s'annonce plus chaude et sèche ; des températures plus clémentes sont les bienvenues.

Cette semaine, il y a une botte d'ail frais dans les paniers (voir suggestions ci-dessous) ; cette culture se porte bien cette année (quasiment tout l'ail avait gelé durant l'hiver très rigoureux l'an passé). Grâce à ces composés soufrés, cette plante est intéressante pour son action bénéfique sur l'hypertension et la diminution du taux de mauvais cholestérol ; n'ayant pas de germe central l'haleine reste...comme avant consommation.

A la semaine prochaine,

Jean

-
Présentation de l'ail vert et suggestion de préparation :

L'ail vert ou ail frais se consomme entièrement, du bulbe au sommet de la tige comme les oignons blancs de mai. Cru, il accompagne une salade ; dans une sauce ou accompagnant la cuisson, il rehausse le goût des viandes (chevreau, agneau) ou des poissons (recette au verso).

Pour 4 personnes, je prépare :

500 grammes de saumon, sans peau ni arêtes

6 tiges d'ail vert

10 centilitres de vin blanc sec

20 centilitres de crème liquide

De l'huile d'olive

Du sel, du poivre du moulin

Je découpe mon saumon en cubes de 2 à 3 cm, je les sale et le les poivre.

J'enlève les feuilles vert foncé ainsi que les racines de mon ail vert. Je fends les tiges dans la longueur et je les passe sous l'eau fraîche. Puis je les hache finement.

Je décroche ma poêle en fer, vous savez, celle qui ne colle jamais.

Je chauffe une cuillerée d'huile d'olive et j'y mets mon saumon, à feu vif. J'attends quelques secondes, puis je retourne les dés. Si je cherchais à les tourner tout de suite, ils attacheraient à la poêle. Mais là, après quelques secondes, on les décolle sans problème, et on les tourne.

Je ne prolonge pas la cuisson du saumon au delà de la surface, sinon il sera sec. Je laisse à peu près 3 minutes à feu vif (j'aime bien quand la surface est un peu colorée quand même). Je le débarrasse sur une assiette, où il va continuer de cuire tout doucement.

Je le remplace dans la poêle par l'ail vert. Je remue jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis je verse le vin blanc et je le laisse réduire de moitié, 5 minutes.

Alors je verse la crème et je porte à ébullition. Cela épaissit aussitôt, se veloute, cela sent divinement bon. Je goûte : hop, un peu de sel et de poivre.

Je remets le saumon dans la poêle pour le réchauffer et terminer sa cuisson, une minute suffit.

Je saupoudre un peu de persil, pour faire chanter le rose et le blanc.

A table !