



Menthe du jardin

La menthe facilite la digestion en apaisant les ballonnements et les troubles digestifs. Ses propriétés rafraîchissantes et antiseptiques aident à purifier l'haleine naturellement. Riche en antioxydants, elle contribue à renforcer le système immunitaire et à réduire les inflammations.

Recette de Nicolas

Tataki de veau des Pyrénées façon tigre qui pleure

Pour 4 personnes : un pavé de veau (400 grammes), sauce soja, huile d'olive, menthe, coriandre en grain, citronnelle et gingembre.

- Dans un récipient, préparer la marinade avec les ingrédients suivants : sauce soja, huile d'olive, coriandre en grain, citronnelle, gingembre, menthe (de notre potager)
- Marquer le pavé de veau 2 minutes sur ses 4 faces. Ensuite, le mettre dans la marinade durant environ 24h.
- Pour le dressage, émincer finement le pavé de veau et disposer les tranches au centre de l'assiette avec quelques cébettes.
- Disposer de la roquette en chiffonnade, appliquer également un filet de vinaigrette à base de la marinade.



Découvrez cette recette dans notre carte !

Conseils culture de Antoine et Manon au potager

- Plantez la menthe au printemps, en pot ou en pleine terre, dans un sol riche, frais et bien drainé. Elle préfère une exposition mi-ombre mais supporte le soleil si le sol reste humide.
- Arrosez régulièrement, surtout en été, tout en évitant l'excès d'eau pour ne pas faire pourrir les racines. Taillez-la fréquemment pour favoriser une repousse dense et éviter qu'elle ne devienne trop envahissante.
- Paillez le sol pour préserver l'humidité et limiter les mauvaises herbes. Divisez les touffes tous les deux ans pour stimuler sa vigueur et maintenir une belle production de feuilles.
- Cultivée en pot, elle se maîtrise mieux et peut être déplacée selon les saisons.
- En hiver, coupez-la au ras du sol et protégez-la du froid avec un paillage épais ou rentrez les pots à l'abri.