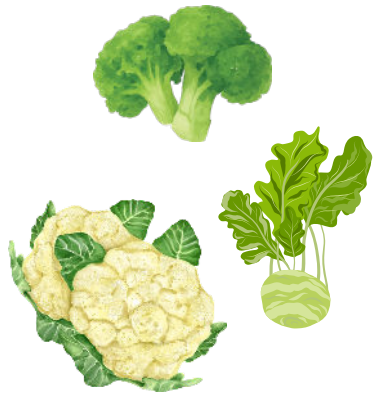


Les choux du potager



Les bienfaits

Les choux de notre potager sont savoureux et riches en bienfaits.

Qu'il s'agisse du **chou-fleur violet, du brocoli, du chou-rave ou du chou-fleur blanc**, tous apportent vitamines, fibres, minéraux et antioxydants.

Ils soutiennent la digestion, renforcent le système immunitaire et contribuent à la santé du cœur et des os, tout en offrant des propriétés anti-inflammatoires et détoxifiantes.

Recette de Nicolas

Souris d'agneau cuisson basse température, laquée au miel et gingembre, tajine de légumes de saison aux épices douces, jus caramélisé au miel soja

Pour 4 personnes :

- 4 souris d'agneau
- 4 carottes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Vin rouge
- Fond brun
- 1 bouquet garni
- Choux (chou-rave, chou-fleur violet, brocoli)
- Sel, poivre
- Cumin
- 30 cl de bouillon de cuisson

1. Préparer les souris d'agneau

- Saler les souris d'agneau puis les marquer sur toutes les faces dans un plat profond allant au four. Réserver.
- Faire suer les carottes et les oignons émincés. Ajouter les gousses d'ail écrasées. Déglacer au vin rouge en décollant les sucs, laisser réduire puis mouiller avec le fond brun.
- Remettre les souris dans le plat, ajouter le bouquet garni et enfourner pendant 4 heures à 130°C pour une cuisson lente et fondante.

2. Préparer les légumes du jardin

- Laver les choux. Les cuire séparément dans une eau bouillante salée.
- Les refroidir, puis les disposer dans un plat. Ajouter sel, poivre, cumin et 30 cl de bouillon de cuisson.
- Enfourner pour les rôtir 10 minutes avant la fin de cuisson des souris afin qu'ils s'imprègnent des saveurs.

Dressage

Disposer harmonieusement les légumes sur le côté de l'assiette.

Déposer la souris d'agneau soigneusement à côté.

Ajouter un peu de bouillon et napper d'un jus corsé pour sublimer l'ensemble.



Conseils culture d'Antoine et Manon au potager

Voici quelques recommandations pour réussir sa culture et obtenir une belle récolte :

Choisir le bon emplacement :

Les choux aiment le soleil, mais il est important de les planter à l'abri du vent, car ils sont fragiles et les jeunes plants peuvent se casser ou se dessécher.

Entretien :

Pour garder vos choux en pleine santé, arrosez régulièrement, surtout par temps sec, et paillez la base pour conserver l'humidité et limiter les mauvaises herbes. Surveillez les nuisibles comme pucerons, chenilles et limaces, et enlevez les feuilles abîmées pour favoriser une croissance harmonieuse.