Flans à la mélisse

Bonjour à toutes et tous

J'aime beaucoup utiliser les plantes aromatiques du jardin ou sauvages pour parfumer les crèmes pour dessert. Cela donne des saveurs originales, parfois herbacées, parfois fraîches, parfois citronnées, parfois de foin.

Fleurs de courgette farcies à la faisselle et aux herbes

Bonjour à toutes et tous,

Depuis quelques années, à chaque fois que je vais au marché l'été, je regarde avec intérêt les casiers de fleurs de courgette. Outre leur couleur vive, ces fleurs sont comestibles et très réputées dans la cuisine italienne.

Randonnée dans la vallée du Viaur (Tarn)

Bonjour à toutes et tous,

J'aimerais partager avec vous quelques photos d'une randonnée matinale réalisée dans le Tarn courant mai. Pour les lecteurs habituels, peut être avez-vous aperçu que nous sommes partis dans le Tarn quelque jours, pour visiter la région.

Tzatziki de céleri-branche

Bonjour à toutes et tous

J'espère que vous et vos proches allez bien malgré cette précoce et violente (et inquiétante..) vague de chaleur. Les impacts du réchauffement climatique sont de plus en plus forts et intenses. Cela (r)appelle sans cesse à l'action en faveur de la transition écologique, la réduction de la consommation d'énergie et de biens et de l'adaptation de nos modes de vie à ces nouvelles conditions climatiques de plus en plus difficiles…

Magret de canard aux cerises

Bonjour à toutes et tous

Après 3 ans, je crois que nous n'avons vraiment pas atterrit dans le Gers au hasard. Famille, belle-famille sont des fans invétérés du canard et notamment du magret de canard.

DIY - Sticks détachants maison

Bonjour à toutes et tous Dans les petits gestes écolos que nous réalisons au quotidien, nous veillons par exemple à ne lancer lave vaisselle ou lave linge que quand ceux si sont bien pleins.

Clafoutis de fèves à la menthe

Bonjour à toutes et tous

Ce printemps est riche en anecdotes et petites réussites potagères pour moi. Après 2 saisons printemps/été vraiment galères, le travail porte ses fruits et les récoltes s'agrandissent.

Comment cuisiner la roquette ?

I. Présentation

Du côté du potager

N'en déplaise à son allure de feuille, la roquette ou *Eruca* sativa est une plante de la famille des Brassicaceae (choux) , annuelle.

On la sème en début de printemps, et elle présente de grandes

feuilles basales épaisses, pennatilobées, (ie. avec des lobes sur les côtés) et un grand lobe terminal. Selon les variétés, les feuilles sont plus ou moins larges. Si on la laisse tranquille, forme une tige dressée avec quelques feuilles, surmontée par une inflorescence en corymbe lâche de fleurs blanches ou jaunes. Les tiges se développent sur la fin de printemps, avant que les chaleurs de l'été ne « ratiboisent » la plante. Elle peut repartir sur des automnes doux.

Son histoire

La roquette a vite été repérée pour son goût piquant qui peut mettre un vrai coup de fouet aux plats. Elle était consommée par les Romains et surtout recommandé pour attiser les ardeurs de ses messieurs. Cette réputation a fait qu'elle n'a pas fréquenté les jardins des monastères au Moyen Age, mais ne l'a pas empêché d'être recommandée par Charlemagne dans son capitulaire De Villis. Répandue dans les régions méditerranéenne, elle prix différents petits noms tels que « rouquette » dans le languedoc, ou encore « riquette » du côtéé de Nice. Aujourd'hui, elle est cultivée comme plante condimentaire.

Dans les magasins / Sur les étals

Sur les étals, on trouve de la roquette à partir de mi Avril jusqu'à Novembre. Néanmoins, dans le Sud de la France, la roquette ne pousse pas bien en été.



Roquette du Jardin

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

La roquette peut se consommer crue comme cuite. Crue, elle est très piquante et se consomme plus en condiment. Cuite, elle est comme toutes les herbes, avec une saveur végétale.

Avant utilisation, il faut bien la laver et égoutter. Ensuite, c'est à l'imagination [

Dans quels plats ?

L'utilisation classique de la roquette est condimentaire dans les salades. Elle est aussi prisée en « topping » de tartes, bruschetta, tartines et pizza, qu'elles relèvera d'un piquant poivré.. Crue, mixée avec de l'huile, elle forme une crème ou un pesto que l'on peut utiliser pour les relever des céréale, des pommes de terre, ou en base de tartines.

Elle peut s'insérer crue, coupée en morceaux dans diverses préparations tels que les tartes, cakes salés pour apporter une note poivrée.

Avec quoi l'associer ?

La roquette étant pêchue, elle s'accorde bien avec nombreux éléments doux.

En terme de condiments, elle se marie bien avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le miel, et les amandes.

Côté légumes, elle relève bien pommes de terre, carottes, les légumes de printemps (radis, petits pois, fèves...) et les tomates crues. Les fruits doux de l'été se marient particulièrement bien avec elle comme les fraises, melon, pêche, nectarine. C'est un compagnon de choix pour les pâtes, comme le pain, les céréales (blés, quinoa, épeautre).

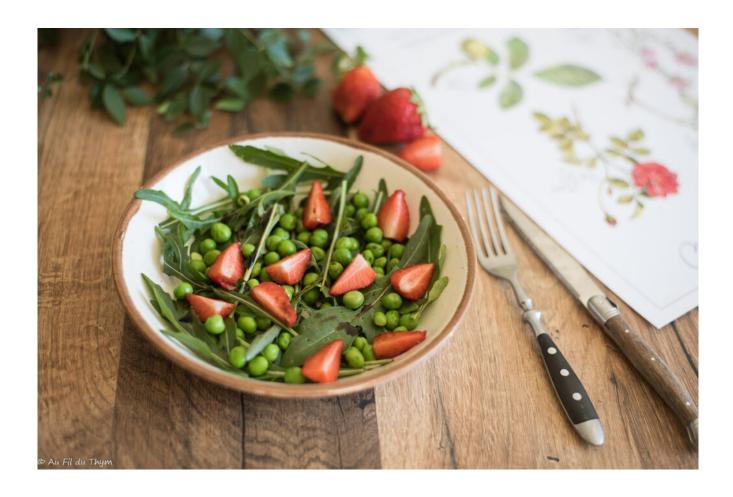
Coté viandes, elle est un compagnon de choix pour relever des charcuteries, ou de la volaille en salade.

Enfin, elle se marie merveilleusement bien avec toutes les préparations lactées crémeuses : fromages frais, mozzarella, ricotta, tome de montagne jeune .. ou les fromages très salés comme le parmesan, cantal et les fromages de chèvre.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer :

- <u>Pommes de terre à la crème de roquette</u>
- Salade de petits pois, roquette et fraise
- Tartines fromage frais et tomates
- <u>Tartines de radis, fromage frais, roquette</u>





Pommes de terre à la crème de roquette



Tartines radis et fromage frais

Sources de l'article

- <u>Wikipédia : roquette</u>
- <u>Jardinage.lemonde</u> : <u>la roquette</u>