

Stockage et utilisation des produits de novembre 2009

Poires

Les poires peuvent attendre dans le bac à légumes du frigo quand elles sont encore dures. Les sortir au fur et à mesure des besoins pour les faire mûrir à température ambiante.

Pommes

A stocker dans une cave non chauffée, ou sur un balcon dans un carton à l'abri du soleil. La Boskoop donne d'excellents gâteaux.

Pommes de terre

A stocker comme les pommes, au frais, à l'abri de la lumière et du gel. La Désirée (peau rose) est idéale pour le gratin mais aussi en robe des champs, à la vapeur et sautée.

Potimarron (extérieur orange)

De bonne conservation, avec un goût rappelant celui de la châtaigne, il s'améliore au cours du temps (2 mois sans problème), à température ambiante, et non au froid. Une fois entamé, le mieux est de congeler sa chair coupée en gros dés et cuite à la vapeur (environ 5 minutes dans une marmite à pression). On le cuisine aussi bien sucré que salé, en tarte, en soupe, en pot-au-feu, au curry... **Il n'est pas nécessaire de l'éplucher!**

Courge Butternut (extérieur jaune pâle à beige)

La chair jaune orange de cette variété est tendre et possède un goût très fin de beurre. Donne entre autres de délicieux potages.

Raves jaunes

La rave jaune est une variété de navet encore difficile à trouver. Plus douce que la rave courante, sa chair est fine et très parfumée. Elle est peu calorique et riche en minéraux. On l'utilise en potage, jardinière de légumes, gratin, purée au beurre, salade...

Huile de colza

Pressée à froid au moulin de Sévery (VD), riche en acides gras insaturés, dont les oméga-3. Les gousses de colza s'ouvrent dès qu'elles sont sèches et les graines tombent facilement. Le moment de la récolte est donc délicat : un orage peut faire perdre jusqu'à 60 % de la récolte ! Les graines une fois pressées, les tourteaux sont donnés au bétail. A utiliser à froid pour la salade.

Farine de blé bio

A stocker au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Saucisses aux choux

Conditionnées sous plastique pour éviter les dégâts dus à la manipulation, elles peuvent y rester jusqu'au moment de la cuisson. Les pocher à l'eau frémissante environ 30 minutes, après avoir coupé la ficelle, ce qui leur permet de gonfler sans éclater.

Jus de pomme et jus de raisin

Garder le carton couché dès qu'il a été entamé.

Recettes au dos