

La feuille
de



L'actualité mijotée
des Jardins de Cocagne
de Fleurance

Paniers des 04 & 07 mai 2021

n°187

Le basilic, l'aromate qui apporte du soleil dans nos assiettes

Ce n'est pas un brin de muguet qui ornera votre panier de la semaine, mais celui de Basilic pour vous apporter bonheur et prospérité tout au long de ces autres belles saisons qui approchent...

Du Basilic « grand vert », majestueux et délicieux. Délicieux mais pas que, doté de multiples « bien fées » et vertus... Il existe plus de 400 espèces de Basilic, toutes sont des condiments réputés, originaires du sud asiatique et du sud européen...

Pour savoir si un endroit particulier était propice à la santé, les Anciens observaient si le basilic y poussait bien. Si tel était le cas, ce lieu était considéré comme favorable et salubre. Les chinois considéraient le basilic comme une sorte de médium végétal, permettant la communication avec le monde des esprits. Au Moyen-Âge, cette herbe était l'âme du potager, qui attirait la bienveillance divine et chassait le démon. Pour les Egyptiens, c'était une plante solaire, tandis que d'autres cultures la voient comme un végétal lié à Mars. Mars, le Dieu de la Guerre, représente symboliquement le principe actif, l'action finalisée, tendue vers un objectif, l'énergie intense, l'accélération, la force, la combustion.



Si nous étudions les propriétés du basilic, nous verrons qu'il possède un arôme piquant et chaud, pétillant, et qu'il est le meilleur des toniques pour le système nerveux. Il efface la fatigue et combat le stress. Il a une action antidépressive et vitalisante, stimule la mémoire et possède un effet euphorisant et, disons-le, aphrodisiaque... (il faut dire qu'il appartient à une famille riche en tempérament : Sauge, Menthe, Sarriette ou Thym). Le Basilic à un atout supplémentaire par sa richesse unique en vitamine C, dont on tirera un maximum de profit en le consommant cru, finement ciselé sur tous les plats auxquels on souhaiterait communiquer cette incomparable saveur, tout à la fois rafraîchissante, presque fruité et épicé ! Une saveur qui met du soleil dans nos assiettes !!

Ne mérite-t-il pas une place choyée au sein de notre jardin ou sur le rebord de notre fenêtre ? Il faut toujours garder à l'esprit que les basilics sont des plantes de pays chauds. Réservez-leur un coin à l'abri des vents frais, la tête au soleil et jamais assoiffé car il craint énormément les chocs climatiques.

Si vous souhaitez conserver notre plant en pot, sur le rebord d'une fenêtre, il vous faudra l'installer plus confortablement dans un récipient plus grand, afin qu'il puisse s'épanouir pleinement durant la pleine saison.

Au jardin, j'attendrais les Saints de glace passés, voir même plus tard vers la fin Mai :) Je vous conseille de le tailler très régulièrement, dès réception, ainsi que de lui enlever ces grandes feuilles pour régénérer la végétation et le faire croître... Il faut pincer la tige principale au-dessus d'un « œil » (futures nouvelles branches) au fur et à mesure de sa croissance. Il vous le rendra... de tous ses « bien fées » et divine saveur !!!



Ne pouvant mettre le basilic dans le frigo en attendant que vous veniez retirer votre panier, ne l'oubliez surtout pas sur notre comptoir... il vous manquerait !)

Ce pot de Basilic ouvre le bal à la vente de plants !!

Je ne saurais que vous conseiller de les réserver au comptoir ou par message cette semaine, pour être livré la semaine suivante avec votre panier ...car cette année, il n'y aura certainement pas toutes les variétés pour tout le monde !

Très belle semaine toutes et tous !



		Panier standard	Grand panier
Aillet	Botte	1	-
Fèves	Kilo	600 g	1 kg
Pommes de terre	Kilo	600 g	1 kg
Basilic en pot	Pièce	1	1
Pommes	Kilo	-	700 g
Oseille	Bquet	1	-
Blettes	Kilo	-	500 g
Oignons blancs	Botte	-	1
Kiwis	Kilo	-	500 g
Pommes	Kilo	-	1 kg
Qté d'articles		6	6

Et si vous mijotiez...

• Omelette à l'aillet

Pour 4 personnes :

- 8 œufs
- 4 aillets
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

1 - Coupez les extrémités, lavez puis émincez l'aillet (même une partie des tiges). Versez l'huile d'olive dans une poêle chaude puis saisissez l'aillet une dizaine de minutes jusqu'à ce que le tout s'attendrisse.

2 - Pendant ce temps, cassez et battez les œufs. Ajoutez la crème et assaisonnez. Une fois l'aillet cuit, ajoutez-le puis faites cuire le tout à feu doux. Servez avec une salade crudités (carottes râpées, tomates, salade verte).

L'aillet à toutes les sauces : Il se savoure aussi bien cru que cuit et son goût est plus léger. Et fait parti des ingrédients qui annonce la belle saison. On le consomme particulièrement dans le sud-ouest. Préférez le bio évidemment.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : jesuisuncuisinier.fr

• Salade de fève, fraises & mozzarella

Pour 4 personnes :

- 300 g de fèves
- 150 g de fraises
- 1 boule de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic
- 5 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre balsamique
- Sel
- Poivre

1 - Dégoussez les fèves. Puis faites les blanchir 5 minutes avant de les mettre dans une passoire. Epluchez-les. Lavez et équeutez les fraises puis coupez-les en 4.

2 - Sortez la mozzarella, puis coupez-la en morceaux.

3 - Versez le tout dans un saladier puis assaisonnez avec un filet d'huile, du vinaigre balsamique, sel, poivre et quelques feuilles de basilic. Servez aussitôt.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : www.megandcook.fr

on reste en contact

Sur notre page Facebook :
Les Jardins de Cocagne de Fleurance

Sur notre site internet :
jardinsdecocagnedefleurance.com

Par téléphone : 06.81.48.76.32
Par e-mail : jardinsdecocagne@orange.fr
Sur notre exploitation : «Au bouquet»
Route de Sainte-Radegonde à Fleurance
Accueil du public : lun. au ven. de 8h à 13h