

Les raves et navets déboulent,

ils ont poussé, on y est pour rien puisqu'on les a juste regardé grandir

ils sont récoltés, une bonne tonne et demie et ils ne se gardent pas jusqu'en janvier, ils deviendraient creux.

Alors deux ou trois recettes :

La première est un vieux remède contre la toux. Il faut creuser une rave, lui faire un petit trou au fond et la déposer sur un bol, mettre du sucre candi à l'intérieur et chaque matin absorber une cuillère de ce breuvage préventif et curatif. Cela se prépare aussi en mélangeant sucre candi ou miel dans un bol avec des morceaux de raves et en récoltant le jus le lendemain.

Samedi 20 novembre, réunion de 13h30 à 17h env. Rue Lissignol 8, au rez dans l'arcade. sur le thème des paiements directs, du soutien à l'agriculture, de la politique des prix agricoles. Ceci dans le but d'être mieux informé et de mieux comprendre la situation de l'agriculture Suisse aujourd'hui.

Raves crues : 2-3 raves, 2-3 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou colza, sel

Pelez les raves, si il reste une partie filandreuse enlevez la. Coupez de fines tranches, salez et mettez l'huile, frais un délice.

Raves cuites au plus simple : une rave par personne, eau, sel ou gomasio, beurre. Préparez comme les raves crues, mais cuisez les tranches, lorsqu'elles sont tendres, servez avec un peu de beurre et sel ou gomasio. Ciboulette ou persil haché sont permis

Potage aux raves : 200 g de raves, 2 pommes de terre, 2 oignons émincés, 1/2 dl. de crème, le jus d'un demi citron, sel et poivre,

Epluchez raves et patates et les couper en morceaux. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile, ajoutez les légumes et un petit litre d'eau, cuire une vingtaine de minutes. Passez au mixer ou passe vite, ajoutez la crème et le jus de citron, salez et poivrez, donnez un bouillon et servez. Dans la soupière vous pouvez ajouter un jaune d'œuf en remuant vigoureusement et un peu de persil haché.

Raves sautées de Jean-Michel : 6 pièces en dés, 2 cs d'huile, le jus d'un demi citron, persil haché, sel et poivre, Chauffez légèrement l'huile dans une poêle, y ajouter les raves, mélangez et couvrez. Laissez cuire une dizaine de minutes en remuant de temps en temps pour ne pas trop les laisser brunir. Assaisonnez et ajoutez le jus de citron puis le persil pour servir.

Raves ou raves ronds farcis : 8 belles pièces, un citron coupé en deux, 200 g de gruyère râpé grossièrement, 2 œufs, un échalote hachée, une noix de beurre, une pincée de farine, paprika, poivre de cayenne. Faites cuire les légumes dans de l'eau salée avec le citron jusqu'à ce qu'ils soient tendre mais pas trop, environ 10 minutes. Mélangez le fromage avec les autres ingrédients. Sortez les légumes et creusez les, et les remplir de la farce, en la faisant dépasser. Cuisez à four chaud jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur.

Gratin de raves ou raves : 6-800 g de raves ou raves, 1 dl de crème et 1 dl de lait, fromage râpé, sel. Cuisez vos raves ou raves 10 min. après les avoir pelés, coupez les en rondelles, et mettez les à gratiner au four avec le lait et la crème, sur cette préparation, mettez le fromage râpé et quelque flocons de beurre. Vous pouvez aussi ajouter des pommes de terre préparées de la même manière.

Gratin de raves ou raves : 800 g de raves râpés, 125 g de beurre, 1,5 dl de crème de gruyère, panure, sel et poivre. Faites revenir les raves salées et poivrées dans 50 g de beurre ou 2 cuillère à soupe d'huile pendant environ 10 minutes. Mettez le tout dans un plat à gratin, ajoutez la crème et (facultatif) ajoutez la panure revenue au beurre ou à l'huile. Cuissez au four à 200 env. 20 minutes jusqu'à ce que se soit bien gratiné.

Navets ou raves sautés : 6 pièces en dés, 2 cs d'huile, le jus d'un demi citron, persil haché, sel et poivre. Chauffez légèrement l'huile dans une poêle, y ajouter les bêtes, mélangez et couvrez. Laissez cuire une dizaine de minutes en remuant de temps en temps pour ne pas trop les laisser brunir. Assaisonnez et ajoutez le jus de citron puis le persil pour servir.

Purée de navets ou raves : 500 g de navets, 500 g de patates quelques feuilles de salades (celles de l'extérieur par exemple), 2-3 dl. de lait, un peu de beurre, sel, poivre, persil. Pelez et cuisez les navets et patates coupés en morceaux, 2-3 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de salade, une fois cuit, réduisez en purée, ajoutez le lait chauffé, le beurre et mélangez bien. Ajoutez sur le plat de service, un peu de persil haché pour décorer.

Tajine de navets au mouton ou veau : 1 kg d'épaule d'agneau coupée en ragoût ou ragoût de veau, 1,5 kg de navets pelés et coupés en gros dés, 2 cc de gingembre, 2cc de paprika, 1 cc de kamoun (cumin nord-africain), 1 à 2 mesure de safran, 4 oignons hachés fins, 2 cs persil haché, 6 cs d'huile de tournesol, le jus d'un citron, 1 citron coupé en deux, une dizaine d'olive (fac), sel Mettez dans un cassotton, la viande, l'huile, le safran, les oignons, le gingembre, les demi citrons, couvrez d'eau et mettez le feu. Laissez cuire à feu moyen une bonne heure en remuant de temps à autre, ajoutez de l'eau si nécessaire. Pendant ce temps vous aurez préparé les navets ou raves, vous sortez le citron de la casserole, mettez les navets, le paprika, le kamoun, le persil, salez et poivrez. Laissez cuire jusqu'à ce que la viande et les navets soient cuits. Si il y a trop de jus en fin de cuisson, sortez navets et viande et faites réduire à feu fort avant d'ajouter le jus de citron et les olives dénoyautées et cuisez à feu doux encore une petit quart d'heure.

Canard aux navets ou raves : un canard de 1 kg – 1,5 kg, 2 à 3 oignons, 2 bottes de navets ou 6-10 navets, 2 dl de vin blanc sec, 5 dl de bouillon, huile d'olive, 1 cc de sucre, sel, poivre. Dans un cassotton faites chauffer de l'huile, salez l'intérieur du canard et mettez le à dorer en le tournant régulièrement pendant 15-20 minutes. Dans un poêle faite suer les oignons coupés en rondelles à feu doux et couvert, après quelques minutes, ajoutez un goutte d'eau et saupoudrez avec le sucre et laissez encore un peu sans couvercle. Pelez et coupez les navets en gros morceaux, suivant l'état des feuilles coupez-les aussi, ajoutez au canard qui est maintenant bien doré, ajoutez aussi les oignons, le vin blanc, le bouillon sel et poivre. Laissez cuire à feu moyen (petit bouillon) environ ¾ d'heure. Terminez en sortant le canard pour le découper, mettez le sur un plat chaud, ajoutez les navets et donner un bouillon au jus restant pour qu'il réduise un peu. Nappez et ça devrait être goûteux.

Gratin de navets ou raves et patates : 500 g de navet, 500 g de patates, une botte d'oignons verts ou 1 oignon, ½ litre de bouillon de légume, un peu de crème, sel et poivre. Pelez et faites de fines tranches avec patates et navets que vous cuirez dans le bouillon quelques minutes. Sortez les légumes à l'écumoire et disposez les dans un plat à gratin beurré. Faites réduire le bouillon de légumes ou gardez seulement ce qui vous est nécessaire pour faire une sauce en ajoutant un peu de crème. Rectifiez l'assaisonnement de votre sauce dans laquelle vous aurez mis l'oignon émincé quelques minutes ou les oignons verts avec de la verser sur le gratin. Mettez au four une heure à feu doux.

1.Purée de navets ou raves au séré : 600-800 g de navets ou raves, 1 ou 2 patates, un céleri et ou 2-3 carottes (fac), vert de côtes de bettes ou côtes à tondre (fac), 250 g de séré. Faites cuire tout les légumes, en commençant par les plus durs dans un peu de bouillon, une fois qu'ils sont cuits, passez au passe-vite, ajoutez le séré au fouet et si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement, remettez sur le feu pour atteindre une bonne chaleur, servez.

2.Mélange de navets ou raves et autres légumes : 2 raves moyennes, 2 patates moyennes, 2 petites betteraves, 2 belles carottes, une feuille de laurier, un peu de thym, sel, poivre. Coupez tous les légumes en bâtonnets ou en cubes, les betteraves plus petites. Faites cuire à la vapeur (pas à la marmite) pendant une trentaine de minute. N'oubliez pas de mettre le laurier, le thym et du sel dans l'eau._

Amitiés des jarssdinirshières

PS. on sera au jardin le 20 novembre le matin et autrement les mercredis et jeudis jusqu'au 9 décembre date de la dernière livraison de cette année