

Les recettes de la Ferme

Légume de la semaine : Le ROMANESCO. Riche en protéines et potassium.

Recette rapide

Poêlée savoureuse au romanesco et petits lardons

- Couper en petits morceaux 1 oignon, 1 chou romanesco et faire revenir 5 minutes à la poêle, ajouter des lardons grillés et poêler jusqu'à les dorer
- Mouiller d'un demi-verre d'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation. (+- 10 min)
- Lorsque le romanesco est tendre, stopper la cuisson et assaisonner.

Soupe délicieuse

Velouté de romanesco

- Cuire dans un fond d'eau un romanesco en morceaux, 2 gousses d'ail, une poignée d'épinards 20-25 minutes et mixer le tout.
- Saler et poivrer au goût.
- Servir chaud avec des pistaches, des graines de courges, les tuiles de parmesan et un filet d'huile d'olive.

Pour recevoir

Gratin de romasco au parmesan et pignons

- Détailler le chou romanesco en bouquets et faites-le cuire 5 minutes à la vapeur.
- Faire une béchamel. (25G de beurre, farine et lait, sel, poivre muscade)
- Mélanger romanesco, béchamel, 100g de parmesan en copeaux et une poignée de pignons et cuire 25 minutes à 210°.

Recette technique

Quiche de romanesco et cheddar.

Mélanger 300g de farine, 150g de beurre, 8cl d'eau et un peu de sel afin d'obtenir une pâte à quiche. Aplatir la pâte dans un plat à tarte beurré et piquer à la fourchette.

Cuire 5 min à la vapeur puis couper un romanesco en morceaux et réserver les pointes les plus jolies.

Mélanger 200g de cheddar (ou parmesan, mozzarella, suisse ou comté) avec une grosse cuillère à soupe de farine.

Fouetter 4 oeufs, 100ml de lait et 35ml de crème épaisse, sel, poivre, noix de muscade.

Placer les dés de romanesco sur la pâte à quiche, puis les 2/3 du fromage, les oeufs, enfin placer les belles têtes de romanesco pour donner du relief et verser le reste du fromage.

Cuire 35-40 min à 190°C et laisser refroidir 20 min à température ambiante.