Bouquet frisé

Nées d'un croisement entre le chou kale et le chou de Bruxelles, ***les kalettes*** apportent une touche de verdure polyvalente aux tablées hivernales

par *Emilie Veillon*
photo: *Charlotte Favre pour le magazine T*

Frisées comme le kale, mais aussi petites que le chou de Bruxelles: voilà les kalettes, en résumé. Nées dans les années 2000 en Grande-Bretagne d'un croisement de ces deux légumes d'hiver, ces «flower sprout» ont le double avantage d'être plus facile à récolter que le premier et plus digeste que le second. En Suisse, la majorité de la production est réunie depuis 2014 dans le Seeland bernois et fribourgeois. Très résistantes au froid, elles peuvent être récoltées dans les champs en continu de fin novembre à fin mars. Et font donc partie des légumes hivernaux consommés frais, comme les côtes de bettes ou les poireaux. «Leurs petits bouquets rouge-violet et leurs feuilles vertes sont considérées comme de la «power food», grâce à une haute dose en vitamines A, B6, C, K et en fer. Leur saveur douce et sucrée aux notes de noisette surprend, tout comme leur consistance qui reste croquante, colorée et intacte même une fois cuites», développe Martin Tschannen, directeur général Achat et vente de Proveg chargé de la commercialisation de ce mini-légume en Suisse.

A la différence du chou-fleur ou du chou de Bruxelles, ils n'ont qu'un léger goût de chou et ne parfument pas la cuisine lors de la cuisson. Autres avantages: les kalettes sont vite apprêtées crues ou cuites. Nul besoin de parer ou de débiter les pousses puisque même leur tronc est consommable. Les bouquets gagnent à être dégustés avec une vinaigrette à l'huile d'olive, citron, moutarde ail et gingembre, mais peuvent aussi être mixés à d'autres végétaux dans un jus ou un smoothie, voire frits une fois enrobés dans une pâte à beignets. Poêlés ou cuits à l'eau en quatre minutes, ils peuvent accompagner un plat asiatique ou une viande. Parmi les meilleures associations: il est aussi question de noix, noisettes, oignons, thym, haricots blancs ou lard. Et pourquoi pas aussi betteraves et mascarpone! C'est la piste qu'a suivie Eric Glauser, chef du restaurant Käserei à Morat, pour sa recette. ●

Risotto à la betterave, kalettes et mascarpone

par Eric Glauser, chef du restaurant Käserei à Morat

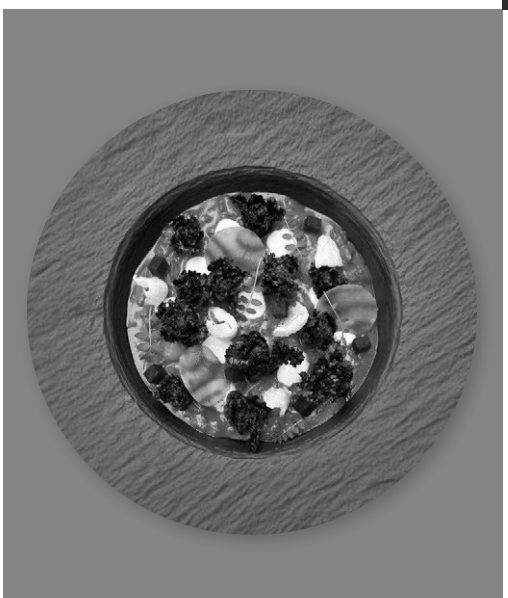
Ingrédients pour 4 pièces

150 g	kalettes
1	betterave bicolore crue
60 g	betterave cuite
50 g	mascarpone
0,3 dl	huile d'olive
15 g	échalotes
50 g	betteraves rouges crues
160 g	risotto Acquerello
1 dl	vin blanc
1 dl	jus de betterave
3,5 dl	bouillon de légumes
80 g	beurre
60 g	parmesan
+	sel, poivre, herbes aromatiques

1. Hacher les échalotes, couper les betteraves en petits dés, puis les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il soit translucide. Mouiller avec la moitié du vin et du jus de betterave. Ajouter du bouillon pour recouvrir le riz, saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 13 minutes en remuant constamment et en ajoutant du bouillon, ainsi que la seconde moitié du vin blanc et du jus de betterave rouge. En fin de cuisson, hors du feu, incorporer le beurre puis le parmesan pour obtenir une consistance crémeuse.
2. Préchauffer le four à 200 degrés. Couper le pédoncule des kalettes et enlever les feuilles disgracieuses. Mettre la moitié dans un bol, arroser d'huile d'olive et bien masser, assaisonner. Les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé au milieu du four pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Cuire les kalettes restantes pendant environ 1 minute dans de l'eau salée, les égoutter, les faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et les assaisonner.
3. Dresser le risotto dans une assiette creuse, répartir les kalettes dessus. Assaisonner le mascarpone, mélanger et ajouter quelques points sur le risotto. Couper la betterave bicolore crue en fines tranches et couper la betterave cuite en petits cubes. Arroser les betteraves d'un peu d'huile d'olive et les assaisonner. Garnir le risotto avec les betteraves et les herbes aromatiques.

Dans chaque numéro, découvrez un ingrédient surprenant produit en Suisse romande et une recette originale d'une cheffe ou d'un chef.

Retrouvez toutes les recettes du magazine T en ligne.



en carafe

Sauvignon Blanc, Château de Praz, Vully (FR), 2022

Gérant et sommelier du restaurant Käserei, Oliver Lohse propose d'accompagner les kalettes et le risotto à la betterave avec ce sauvignon blanc du Château de Praz, situé sur les vignobles du Mont-Vully (FR): «Merveilleusement exotique et légèrement salé, ce vin produit par Marylène et Louis Bovard-Chervet allie parfaitement les nuances de noix des kalettes et le goût minéral et sucré de la betterave rouge.»