

La chronique culinaire du marché

Frittata aux légumes du marché et son pesto de fanes

Ingrédients

3 branches de côtes de bettes
2 oignons nouveaux avec fanes
1 botte de carotte avec fanes
1 poignée de petits pois à écosser
½ botte d'asperges vertes
1 mélange de champignons
6 œufs, 50gr de feta, 50gr de sbrinz, 50gr de noix décortiquées, 1 citron, huile de colza, 4-5 gousses d'ail, sel, poivre, paprika, persil plat



Réalisation

Lavez bien tous les légumes, puis coupez les fanes des carottes, réservez les fanes ; écossez les petits pois ; découpez les tiges des côtes de bettes en cubes, réservez les fanes ; découpez le bout des asperges ; émincez les champignons, 2 gousses d'ail, les oignons et le persil.

Versez tous les légumes dans une grande casserole d'eau bouillante et salée. Laissez blanchir 6-7 minutes, égouttez puis rincez à l'eau froide pour stopper la cuisson, réservez.

Dans une poêle huilée, faites revenir les oignons, réservez. Dans la même poêle, ajoutez un filet d'huile et faites revenir l'ail émincé, ajoutez les champignons, faites sauter le tout quelques minutes puis ajoutez la moitié du persil haché, faites sauter encore un moment puis versez dans le bol avec les oignons.

Dans un saladier, battez 6 œufs entiers avec du sel, du poivre, du piment et du paprika selon votre goût. Ajoutez tous les éléments cuits et revenus sauf les carottes et les asperges. Mélangez bien, ajoutez la feta en petits cubes, le reste du persil haché puis répartissez le tout dans un moule à charnière ou à tarte huilé, disposez au dessus les carottes et les asperges. Enfourez pour env. 20 à 25 minutes dans un four préchauffé à 180°.

Lavez les fanes de carottes et de côtes de bette, retirez les nervures et placez-les dans le mixer. Zestez le citron, ajoutez la ½ de son jus, 50 ml d'huile de colza, 2 gousses d'ail pelées, le fromage râpé, les noix, sel et poivre puis mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajoutez un peu d'huile si nécessaire. Le zeste et le jus de citron apportent une touche de fraîcheur et rendent le pesto très addictif.

Une fois la frittata cuite et bien dorée, sortez-la du four et dressez-la sur un plat.

Marché Hebdomadaire de Gland – Place de la Gare

Tous les mercredis de 16h00 à 20h00 – www.gland.ch/marche-hebdomadaire

Les conseils du Chef



Niels Rodin cultive des agrumes par passion. La plantation de son 1er yuzu dans son jardin à Gland marquera le début de cette activité qui s'est professionnalisée au fil du temps. Après 17 années dans la finance, il décide de vivre de sa passion des agrumes et le succès le mène à côtoyer les chefs des plus grandes tables autour de lui.

« Les agrumes sont des fruits d'hiver, à l'exception du citron qui peut produire presque toute l'année. En été la grande distribution propose des fruits provenant de l'hémisphère sud où c'est l'hiver austral. Privilégiez les agrumes européens bio et de saison, ils sont bien meilleurs.

C'est en faisant mon marché à Gland à la gare les mercredis que me viennent des idées de recettes, une vraie source d'inspiration. La frittata est un grand classique italien, chaque famille a sa recette, ici je propose ma version végétarienne. Elle demande plusieurs étapes distinctes avant l'assemblage.

Le pesto se conserve au frigo quelques jours en le recouvrant d'huile, il accompagne à merveille les légumes et les poissons. La frittata se sert également froide, en cube pour accompagner un apéro gourmand.



Accord mets-vins & bières

Que ce soit en repas ou en apéro, un rosé La Côte AOC Domaine de la Dolle Rosé Grand Cru ou une belle bière ambrée saura ravir les plus exigeants.

Infos allergies

Vous pouvez éviter de mettre des noix dans votre pesto, il sera alors plus liquide mais tout aussi bon. Pareil pour les fromages, en cas d'intolérance au lactose, éliminez-le de la recette, cela fonctionne très bien aussi.

Trucs et astuces

La frittata est idéale pour utiliser les quelques légumes qui restent dans le bac à légumes. Le pesto valorise des déchets qui auraient fini au compost. Évitez d'y ajouter de l'oignon, son goût puissant pourrait ruiner la subtilité des autres saveurs.