



## *L'arroche*

Je m'appelle aussi la « Belle-dame » ou « chou d'amour ».

Je suis riche en vitamines C, en sels minéraux ; je contiens aussi un peu d'acide oxalique tout comme mon voisin l'épinard.

Qu'elles soient de couleur verte, blonde ou rouge, mes feuilles sont savoureuses. Je suis l'un des plus anciens légumes européens.

On me consomme soit crue, soit cuite.

Mon goût est moindre que celui de l'épinard et je plais souvent aux enfants.

J'accompagne parfaitement les soupes, les ragouts, les quiches, les omelettes, les pâtes ou les crêpes.

En cuisant, je perds ma belle couleur rouge.

### *Quelques recettes*

- **FLAN A L'ARROCHE**

Nettoyez sous l'eau claire un saladier de feuilles d'arroche et blanchissez-les. Ensuite égouttez bien les feuilles et essorez-les à la main. Hachez-les finement.

Battez 3 œufs en omelette puis ajoutez 250 grammes de ricotta égouttée. La préparation doit être homogène. Salez et poivrez.

Versez la préparation aux feuilles et mélangez le tout.

Beurrez et farinez des petits moules à tarte et remplissez-les de la préparation. Parsemez de parmesan et enfournez dans four préchauffé à 180 degrés, pour 20 minutes.

- **SOUPE DE COURGETTES A L'ARROCHE**

Faites blondir un oignon émincé dans de l'huile d'olive. Ajoutez deux courgettes coupées en dés et deux poignées de feuilles d'arroche lavées.

Couvrez de bouillon, salez et poivrez.  
Laissez cuire 20 minutes. Mixez et servez bien chaud.

- **OKONOMIYAKI**

Faites une pâte à crêpe très épaisse avec 400 grammes de farine, 40 centilitres d'eau et 3 pincées de sel.

Confectionnez une crêpe de 1 centimètre d'épaisseur et de 10 à 15 de diamètre et ajoutez une poignée de feuilles d'arroche coupées.

Faites cuire dans une poêle chaude et huilée.

Bien les écraser pour leur donner la forme voulue.

Servez avec du fromage râpé, de la sauce soja mélangée à du gingembre frais ou un chutney fruit/épice.

On peut varier la recette en ajoutant à la pâte 4 œufs et un peu de fécule de pomme de terre.

### *Une astuce*

En cataplasme, mes feuilles peuvent soulager les piqûres d'insectes et les coups de soleil.

# *Bon appétit !*

