

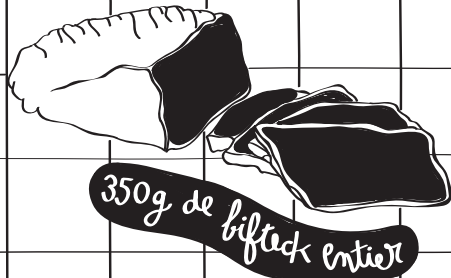
INSTA : SAVOIR.FAIRE.DE.MARIE.CLAIRE

Les brochettes
de bœuf



LES SAVOIR-FAIRE DE
Marie Claire

En plus d'être une
JARDINEUSE HORS-PAIR,
Marie-Claire est une
grande CUISINIÈRE!
Elle revient pour
te partager sa super
recette de
**BROCHETTES
DE BŒUF**



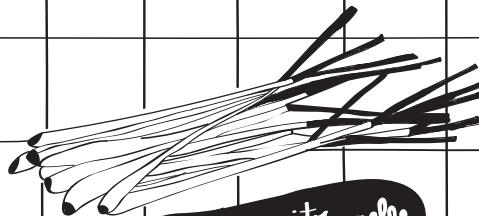
350g de bœuf entier



racine
de galanga, une
petite poignée coupée
en rondelles fines



2 gousses d'ail



feuilles de citronnelle
fraîches ~ 15

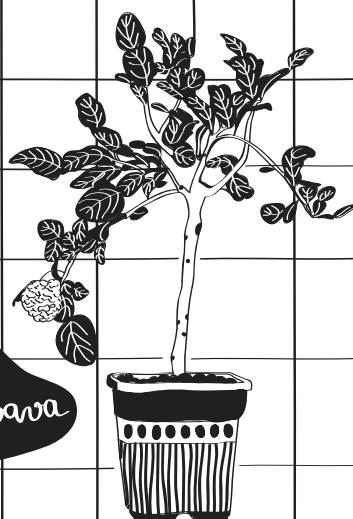


huile
de tournesol



2 petites racines
de curcuma

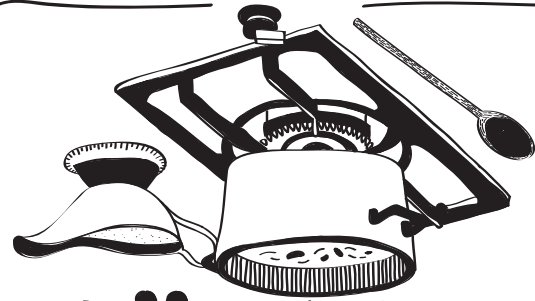
feuilles
de coriandre
~ 12



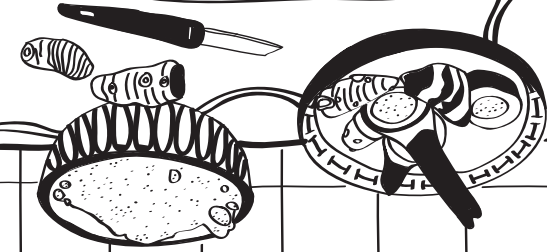
LES INGRÉDIENTS
POUR 4 personnes QUI ONT FAIM!



On nous retrouve surtout
en Asie du Sud et dans
les régions tropicales



On m'attache dans les soupes,
se cuit - bouillon, ou encore
les sautes pour viandes blanches.
Je peux remplacer le gingembre
car je suis plus doux que lui!



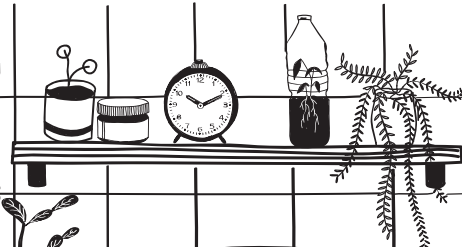
LES GALANGA
& LE CURCUMA
des tubercules

LA MARINADE

On commence par une marinade pour les brochettes de bœuf! Pour les feuilles de combava lave les dans un saladier.



Enlève la tige de chaque feuille de combava. Puis rajoute les gousses d'ail hachées finement!



Mixe les feuilles ensemble, la citronnelle, le curcuma, le galanga, et 3 cuillères à café d'ail. Enfin, ajoute un peu d'eau pour obtenir un smoothie vert.



Monte les brochettes (5 morceaux de viande par pic) et grille les à la poêle. Tu peux aussi le faire sans brochette et c'est encore meilleur si la viande marîne une nuit.

Verse dessus la marinade et une bonne dose d'huile de tournesol (pour éviter que la viande durcisse).



LE BŒUF

Lave la viande et sèche-la avec du sopalin. Puis coupe-la en lamelles carrées de 4 mm d'épaisseur.



Ensuite, met la viande pour les brochettes dans un saladier.

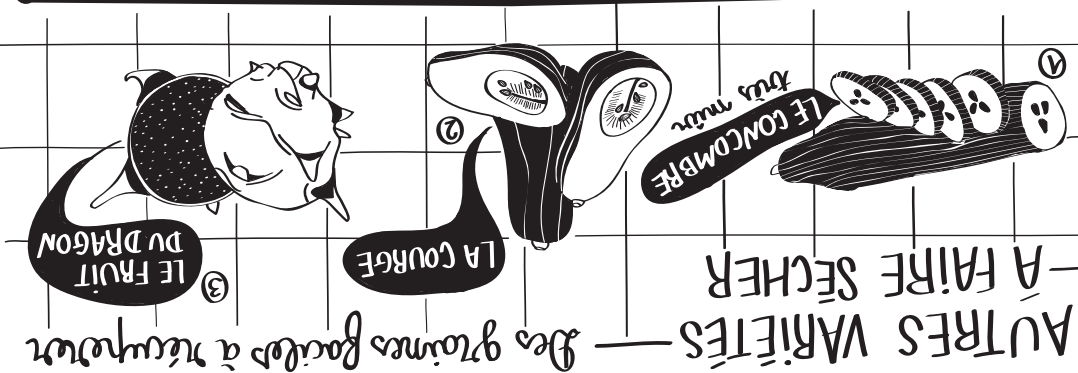


INSTA: SAVOIR.FAIRE.DE.MARIE.CLAIRE

Faire sécher les graines



LES SAVOIR-FAIRE DE Marie Claire



LE CONCOMBRE AMER!

Il est l'un des légumes les plus populaires cultivés en Asie du Sud-Est. Comme le concombre, le melon ou la citrouille, il appartient à la famille des Cucurbitaceae. Originaire du sous-continent indien, on le retrouve beaucoup dans la cuisine asiatique et ses bons plats!



Il aime la chaleur et l'humidité mais pas la sécheresse. On le plante entre mi-mars et fin juin.



C'est une plante grimpante qui a besoin du soutien d'une clôture ou d'un treillis.



C'EST UN SUPER FRUIT! Il est bon pour le cholestérol. Il aide contre la fièvre, les brûlures d'estomac et les anémies. On peut maximiser ses vertus en l'ajoutant à des jus de fruits et légumes.



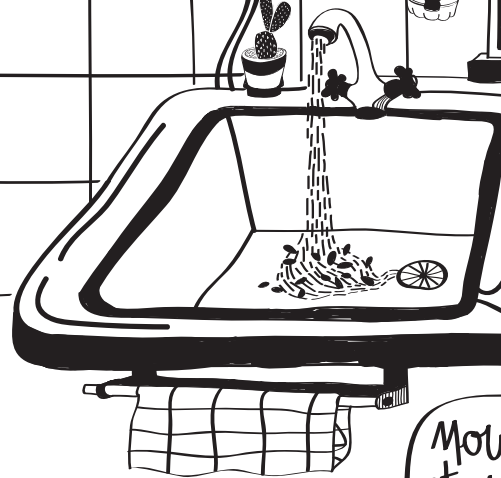
C'est l'un des légumes les plus sains et il a de nombreux usages médicinaux. Il a un goût unique, amer et croquant.

POUR RÉCOLTER LES GRAINES

Déguste le concombre amer et récupère ses graines.



Puis nettoie-les correctement pour enlever les résidus de fruits. Dépose-les sur une assiette propre et sèche.



Laisse sécher les graines dans un endroit tempéré.

Une fois parfaitement sèches, tu peux les ranger dans un bocal fermé ou une pochette plastique. Tu peux les conserver durant deux ans si elles sont bien sèches.



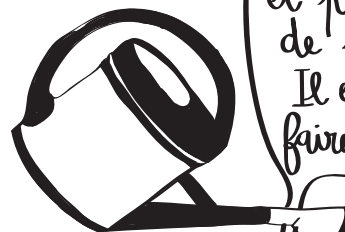
LA SUPER ASTUCE DE Marie-Claire

MINI-SERRE

Une fois toutes les étapes effectuées, mettre un autre gobelet de même taille sur le 1^{er} gobelet, à l'envers et sceller avec du scotch. Ça permet de garder une température haute et ça accélère le processus.



≈ 20CM



Tu peux faire une mini-serre et replanter les semis en pleine terre quand la pousse mesure une vingtaine de centimètres.

Mouille bien la terre et plante-les à 2 cm de profondeur. Il est possible de les faire germer.*



POUR PLANTER LES GRAINES



2CM

Fais tremper les graines de concombre amer une nuit dans l'eau.

*cf "Faire germer les graines"

LES SAVOIR-FAIRE DE Marie Claire

Les graines
fraîches



AUTRES VARIÉTÉS — À PLANTER FRAÎCHES —



Le tamarin vient d'Afrique. Il est désormais cultivé dans de nombreuses régions tropicales, notamment aux Antilles, l'Asie du Sud-Ouest et du Sud-Est.



Il faut le faire pousser en intérieur et éviter la période froide. Il se plante normalement en avril. Le tamarin peut atteindre jusqu'à 20-25 mètres.

JE VIENS D'ICI !

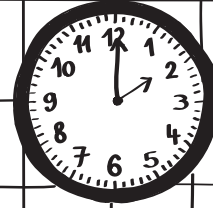
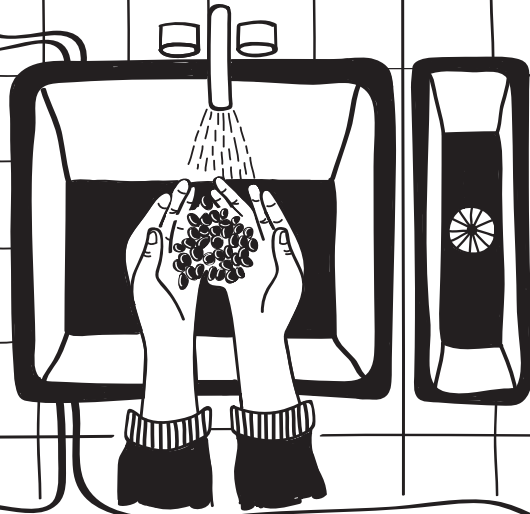
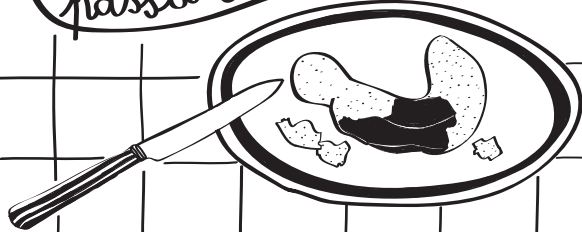
Il aime la chaleur jusqu'à 40°C, la lumière, la terre humide (mais pas l'excès).



On peut cuire les feuilles et utiliser l'eau pour laver les infections. Elle contient beaucoup de vitamine D et lutte contre le vieillissement de la peau. Le tamarin est aussi utilisé pour faire des confitures, sirops, et produits cosmétiques.



Pour commencer, régale
toi avec le kamarién!
Puis lave correctement
ses graines en les
passant sous l'eau.



Quand l'enveloppe
de la graine est
fissurée, tu peux
commencer à
trier les graines.



LA SUPER ASTUCE DE Marie-Claire

Toujours planter les
graines par 2 pour
être sûre d'avoir
au moins une
réussite!

Fais-les tremper quelques jours
en changeant l'eau tous les jours.

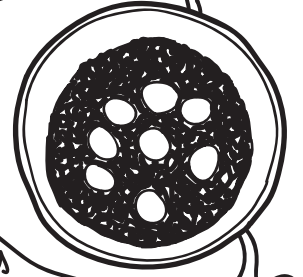


Une fois le germe
apparu, plante
les graines deux
par deux. Mets
un sous pot une
fois que toute l'eau
se sera
écoulée.



Si en écrasant la graine
elle se casse en deux, elle
n'est pas bonne. Si elle
présente un petit bout blanc
et visqueux (l'endroit où
le germe sort) elle n'est pas bonne
non plus.

Ensuite, prend un gobelet
en plastique, fais un trou
au fond. Il est important
de trouer le fond pour ne
pas noyer la graine. Remplis
le gobelet de terreau jusqu'à
3 cm au bord. Puis pose
8 graines à plat!



N'oublie pas de mettre tes
expériences au soleil, le
kamarién adore ça.
N'arrose pas tant que
la pousse n'est pas sortie.

INSTA: SAVOIR.FAIRE.DE.MARIE.CLAIRE



Surveille la
germination
des graines.



Recouvre
de terre sans
tasser et arrose abondamment
mais délicatement pour ne pas
faire bouger les graines et
faire sortir tout l'air
par le trou du bas.

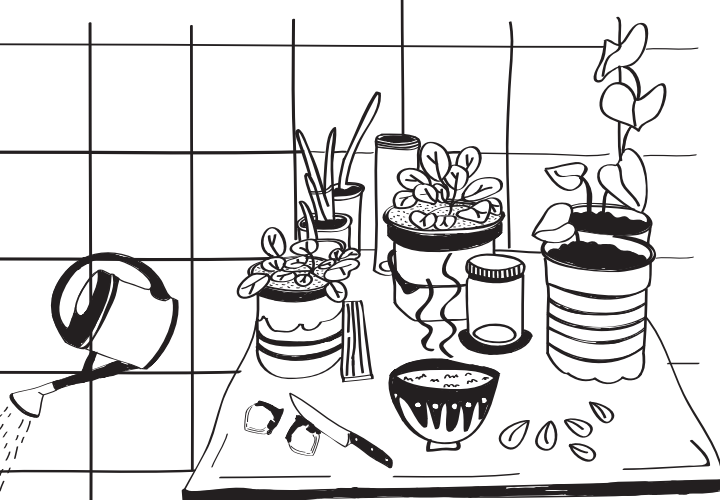


Le Moringa on le retrouve
vient de l'Inde dans les zones tropicales,
là où il fait chaud
et humide.



C'est une plante
qui aime la
Chaleur,
la lumière,
l'humidité.

On peut le trouver
dans différents pays
d'Asie, d'Afrique,
d'Amérique Centrale.
Le Moringa c'est 13 espèces
d'arbres.



Elle se plante à partir de mi-
mars et a de nombreuses vertues :
on peut cuisiner ses feuilles
sous forme de poudre, et mettre
dans les soupes ou gâteaux.

Pour commencer, il faut nettoyer les graines de Moringa, leur enlever leurs voilettes*.



* coquille de la graine

Puis les faire tremper dans l'eau froide une nuit pour faire ramollir leur enveloppe.

On les pose dans une feuille de sopalin humide dans un tupperware transparent et hermétique.

Il faut les laisser à l'intérieur et à la lumière. On jette un oeil de temps en temps pour surveiller la germination.

LA SUPER ASTUCE DE Marie-Clair



Toujours noter la date de plantation sur le gobelet! Ça permet de faire tout plein d'expérimentations et de suivre le rythme de la plante.

Bonjour c'est moi le Moringa!

On arrose par le bas, comme ça la plante ne prend que l'eau dont elle a besoin.

Quand le germe fait, environ la taille d'une pousse de soja, la graine peut-être plantée dans un gobelet troué en dessous que l'on enfle dans un fond de bouteille qui retiendra l'eau.

Racine vers le bas, cœur vers le haut. Soit délicat-e, le germe est fragile.



les plantes d'ici,
et celles de là-bas
c'est pas pareil,
là-bas les
plantes elles
ont des
odeurs

et il y a beaucoup de
plantes pour soigner,
même si ici je crois
qu'on peut faire un truc
avec les racines de
pissenlit mais je me
rappelle plus

je fais venir des plantes du Cambodge,
on les trouve pas ici, alors comme ça les gens
d'ici, ils découvrent ce qui pousse en Asie

ça fait changer notre vision,
on va plus loin dans son esprit,
on prend conscience de ce qui existe ailleurs

même si elles ont pas de bouche,
les plantes nous parlent, avec leurs
odeurs par exemple! elles m'aident
à me calmer quand je suis triste,
je prend soin d'elles et elles,
elles prennent soin de moi

m'occuper de mes
plantes pour moi,
c'est comme aller
au DISCO
pour d'autres

je fais
des expériences
pour voir comment
elles poussent,
ce qu'elles soignent,
les recettes pour les
cuisiner, les endroits
qu'elles préfèrent
« non, je veux pas rester
ici, emmène moi là-bas! »
alors hop! j'essaie!

