

## Un gâteau, mais autrement ...

### Préparation

Abaisser la pâte dans un moule rond. Laver et essuyer les Kalettes® et les couper en longueur. Répartir les morceaux de Kalettes® avec les coupures en bas sur la pâte. Faire rissoler les lardons et répartir régulièrement sur la tarte. Bien mélanger les œufs, la crème, le gruyère, le poivre et le muscat dans un pot. Répartir sur les Kalettes® et les lardons.

## ... Quiche Kalettes®

### Cuire au four

Cuire au four de préférence environ 20 minutes à 220 degrés sur le rayon tout en bas du four préchauffé. Réduire le four à 180 degrés et terminer la cuisson de la quiche pendant 20 minutes.



LA SUISSE  
ACCUEILLE LES  
**Kalettes®**

BIENVENUE!

### Ingrédients

- 1 pâte à gâteau pour un moule rond
- 3 œufs
- 5 dl de crème entière
- 180 g de lardons
- 80 g de gruyère finement râpé
- 120 g de Kalettes®
- ¼ cc de sel
- Un peu de poivre
- Une pointe de couteau de muscat



Kalettes®



D'autres recettes sous:  
[www.kalettes.ch](http://www.kalettes.ch)



ancien



nouveau



## Que sont les Kalettes® ?

Les Kalettes® sont un croisement entre le **chou de Bruxelles et le chou frisé** ; elles sont cultivées en Suisse depuis 2013. Ce nouveau légume peut être préparé de multiples façons : il suffit de le laver et de le mettre dans la casserole ou dans le mixeur, car les Kalettes® **peuvent-être consommées cuites ou crues**.

Les Kalettes® convainquent non seulement en termes de goût, mais également avec de grandes quantités de nutriments sains. Elles peuvent même être appelées Super Food: les Kalettes® contiennent de grandes quantités de fibres et d'antioxydants, de fer, de vitamines A, B6, C et K. Comparées aux choux de Bruxelles, les Kalettes® contiennent deux fois plus de vitamine B6 et deux fois plus de vitamine C.

Autre point positif pour les Kalettes®: le légume résiste au froid et peut être récolté tout frais du champ, pendant tout l'hiver, alors que tous les autres légumes sortent de l'entrepôt: de novembre à la fin mars.

Saison



Les Kalettes® ont été vendues durant les premières années sous le nom de Flower Sprout®. Depuis la saison 2017/18, le nom du légume est celui de Kalettes®, afin qu'il porte le même nom partout dans le monde.

## Où sont cultivées les Kalettes® ?

Lorenz Gutknecht et Urs Johner ont découvert les Kalettes® et les ont amenées en Suisse. En 2013, ils ont pu fournir les premiers lieux de vente, à titre expérimental. Depuis ces premiers pas, non seulement le légume se développe de manière optimale dans les champs, mais la demande ne cesse de croître. Les champs de Gutknecht et Johner se situent dans le Seeland bernois et fribourgeois, entre les trois lacs de Neuchâtel, Bière et Morat, exactement à Anet (BE, production Gutknecht) et Chiètres (FR, production Johner).



Urs

Lorenz

Johner & Gutknecht