



Peter Liem (responsable de production de l'entreprise de maraîchage Lorenz Gutknecht) et Mathias Johner (fils d'Urs Johner), à droite, présentent des kalettes prêts à être récoltées.



La récolteuse se fraye un chemin à travers le champ de kalettes coloré.

Les kalettes

UN LÉGUME DÉCORATIF ET RICHE EN VITAMINES

Chou de Bruxelles ou chou frisé? Il faut y regarder de plus près. Ces petites fleurettes vertes teintées de violet, aux feuilles frisées, s'appellent des kalettes. Leur saveur est douce, avec un goût de noisette, et elles n'ont pas l'odeur typique de chou!

Texte: Mauro Paoli Photos: Christian Lanz

Il y a quelques années, Lorenz Gutknecht et Urs Johner, maraîchers du Seeland, ont visité un salon professionnel agricole à Berlin. Ils y ont découvert un nouveau légume, issu d'un croisement entre un chou de Bruxelles et un chou frisé. Estimant que ce produit possédait un réel potentiel, ils ont démarré un essai dans leurs exploitations il y a cinq ans. Cet essai a été couronné de succès et les échantillons ont suscité des réactions favorables de divers prestataires. Un an plus tard, les deux maraîchers ont cultivé ce légume, appelé *flower sprout* à l'époque, sur une surface nettement plus importante.

Les kalettes suisses proviennent du Seeland

Les kalettes, comme on appelle aujourd'hui ce légume, sont uniquement cultivées dans le Seeland fribourgeois et

bernois, plus précisément à Anet BE (exploitation Gutknecht) et dans la région fribourgeoise de Kerzers (exploitation Johner). Les deux entreprises de maraîchage sont spécialisées dans différentes variétés de légumes frais et de garde comme les oignons, les carottes, les pommes de terre et les betteraves, diverses variétés de choux et de salades, ainsi que les courgettes. Elles proposent

aussi des asperges du Seeland et la toute dernière conquête des deux producteurs, les kalettes.

Mathias Johner l'affirme: «Le climat suisse est idéal pour la culture des kalettes. Les jeunes plants sont semés entre janvier et février. La terre doit être bien aérée, perméable, et ne doit pas être détrempée.» Culture à croissance lente, les kalettes mobilisent le champ pendant toute une année. Dès que les plantes sont grandes, plus aucune mauvaise herbe ne pousse.

On dirait presque un dattier

La plante, ressemblant de loin à un petit dattier, peut atteindre une taille de 1,20 mètre et forme de petites fleurettes. Pour les ramasser, on utilise la même récolteuse que pour le chou de Bruxelles. La machine coupe les kalettes à la base et les fleurettes décoratives sont sectionnées par une lame rotative. Après le tri manuel,





Urs Johner (à gauche) et Lorenz Gutknecht, les producteurs de kalettes du Seeland.

Ce légume d'hiver peut être récolté de novembre à mars.

DES FLOWER SPROUTS AUX KALETTES

La société anglaise de semences Tozer Seeds a travaillé pendant quinze ans pour développer les kalettes. Ce croisement entre un chou de Bruxelles et un chou frisé est arrivé sur le marché il y a environ huit ans, d'abord en Angleterre, puis aux États-Unis, et enfin dans le reste de l'Europe. Dans certains pays, notamment en Suisse, ce légume a été vendu sous l'appellation *flower sprout*. L'an dernier, le producteur de semences anglais a décidé que les fleurettes de chou violettes ne pourraient plus être commercialisées que sous un seul nom: «kalettes», appellation dérivée de l'anglais «kale», signifiant «chou».

ce superlégume, comme on l'appelle en raison de sa teneur en nutriments, est prêt à être commercialisé. Vincent Egger travaille au sein de l'organisation de producteurs Proveg AG à Ried, près de Kerzers. «Nous assurons l'emballage, la livraison et la vente des kalettes. Ce légume a de l'avenir – il est riche en nutriments, ne contient presque pas de substances amères et ne provoque guère de ballonnements. De plus, on récolte les kalettes quand toutes les autres variétés de légumes ne proviennent plus que du stock, c'est-à-dire de novembre à mars.»

Une demande croissante

Le légume violet est rapide à préparer. Sans épluchage fastidieux, on peut le mixer dans un smoothie ou le mélanger à une salade après l'avoir découpé. Mais on peut aussi utiliser les kalettes dans des potées, des jardinières de légumes ou des quiches. Ce tout nouveau légume séduit non seulement par sa saveur, mais aussi par ses précieux nutriments. Il apporte par exemple deux fois plus de vitamine B6 et de vitamine C que le chou de Bruxelles. De plus, les kalettes contiennent des nutriments digestes, qui ont un effet anti-inflammatoire et contribuent à renforcer le système immunitaire. Les kalettes sont disponibles chez presque tous les détaillants. La demande est en constante augmentation.

Les kalettes sont délicieuses et agréables à l'œil.



Les kalettes

Jeunes pousses



*Le nouveau légume superaliment
s'appelle kalettes. C'est un croisement
entre le chou de Bruxelles et le kale.*

Recettes et stylisme: Judith Gmür-Stalder
Photos: Ruth Küng Accessoires: personnels



Salade de kalettes et d'oranges

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 30 min

Les kalettes

- 50 g de lard sec cru
- 200-300 g de kalettes, parées

La sauce

- 1-2 cs de confiture d'orange
- 1 gousse d'ail, pressée
- 3 cs de vinaigre de pomme
- 3 cs d'huile de colza

- 3 cs de bouillon de légumes
- sel, poivre
- 2-3 oranges, en filets
- 4 tranches de tresse au beurre ou de pain aux noix, grillées

1 Kalettes: faire dorer le lard dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant, retirer, laisser égoutter sur du papier absorbant, puis briser en morceaux. Faire blanchir les kalettes dans l'eau salée bouillante, égoutter, rincer à l'eau froide et égoutter. Puis faire sauter en remuant 2-3 min dans la graisse de cuisson restante du lard.

2 Sauce: mélanger tous les ingrédients, poivre compris.

3 Mélanger avec les kalettes, répartir sur des assiettes avec les filets d'orange, parsemer de lard. Servir avec la tresse ou le pain.

 rapide  léger



Soupe de pommes de terre aux kalettes

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 45 min

La soupe de pommes de terre

- 1 oignon, haché finement
- 1 cs de beurre
- 500 g de pommes de terre farineuses, pelées, en cubes
- env. 9 dl de bouillon de légumes
- 1 dl de crème entière
- sel, poivre
- 1 cc de marjolaine

Les kalettes

- 100 g de kalettes, parées
- 2 cs de graines de sésame
- 1 cs de beurre à rôtir ou de crème à rôtir
- sel, poivre
- ½ citron bio, le zeste râpé et quelques gouttes de jus

1 Soupe de pommes de terre: faire revenir les oignons dans le beurre. Ajouter les pommes de terre et le bouillon, porter à ébullition et poursuivre la cuisson 20–25 minutes. Mixer finement le tout, ajouter la crème, assaisonner.

2 Kalettes: blanchir les kalettes dans l'eau salée bouillante, égoutter, rincer à l'eau

froide, égoutter. Faire sauter brièvement en remuant les graines de sésame et les kalettes dans le beurre à rôtir, assaisonner. Parsemer de zestes de citron et arroser avec le jus de citron.

3 Servir la soupe dans des bols préchauffés, décorer avec les kalettes, servir chaud.

Conseils

- Servir avec du fromage ou de la viande froide selon goût.
- Pour une couleur de soupe spéciale, choisir les pommes de terre violettes, p. ex. bleues de Saint-Gall.

 végétarien  léger



Poêlée de riz aux légumes et kalettes

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 45 min

- 250 g de mélange de riz sauvage

Les amandes effilées aux épices

- 100 g d'amandes effilées
- 1 cs de blanc d'œuf
- un peu de sel fumé
- 1 cc de feuilles de thym

Les légumes

- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, pressée

- 1 cs de beurre
- 500 g de mélange de légumes, p. ex. carottes, carottes de Pfalz, courge, panais et poireaux, parés, en petits dés
- 150 g de kalettes, parées, blanchies
- sel, poivre

Le décor

- 2-4 œufs durs, écalés, hachés
- piments concassés ou paprika, selon goût
- thym pour décorer

1 Cuire le riz dans suffisamment d'eau salée bouillante 18-20 min, égoutter, rincer à l'eau froide brièvement et égoutter.

2 Amandes effilées aux épices: mélanger les amandes avec le reste des ingrédients, faire dorer à la poêle en remuant souvent, retirer, laisser refroidir.

3 Légumes: faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter les légumes, faire revenir. Ajouter les kalettes et le riz, faire sauter en remuant 5-8 min, assaisonner. Répartir le riz aux légumes sur des assiettes préchauffées, parsemer avec les œufs et les amandes effilées. Parsemer avec le piment ou le paprika selon goût, décorer avec le thym.

Conseil

Le sel fumé est disponible dans les magasins spécialisés ou les grands supermarchés.

 végétarien  léger



Croûtes au fromage et kalettes

Pour 4 personnes

PRÉPARATION: env. 30 min

CUISSON AU FOUR: env. 12 min

Papier cuisson pour la plaque du four

- 8 tranches de pain, env. 250 g

La garniture

- 2-3 cs de jus de pomme
- 1-2 pommes rouges, env. 200 g, râpées à la râpe à röstis
- 8 tranches de fromage à raclette, env. 400 g

- env. 125 g de kalettes, parées
- 1-2 cs de beurre, fondu
- sel, poivre
- paprika

1 Disposer les tranches de pain sur la plaque préparée.

2 Garniture: arroser les tranches de pain avec le jus de pomme. Poser les pommes râpées dessus, couvrir avec le fromage. Faire blanchir les kalettes dans l'eau salée bouillante, rincer à l'eau froide, égoutter et mélanger avec le beurre, le sel et le poivre, disposer sur les croûtes au fromage.

3 Cuire 8-12 min au milieu du four préchauffé à 200° C, retirer du four, parsemer de paprika et servir chaud.

Conseil

Idéal avec une salade mélangée colorée.

 végétarien  rapide



Galettes de pommes de terre aux betteraves et kalettes

Pour 4 personnes
PRÉPARATION: env. 50 min

Les galettes de pommes de terre aux betteraves

- 700 g de pommes de terre fermes, pelées, râpées à la râpe à röstis
- 200 g de betteraves crues, pelées, râpées à la râpe à röstis
- 3-4 cs de farine
- sel, poivre
- 3-4 cs de beurre à rôtir ou de crème à rôtir

Les kalettes

- 1 échalote, hachée finement
 - 1 cs de beurre
 - 200 g de kalettes, parées
 - env. 1,5 dl de bouillon de légumes
 - 1,8 dl de demi-crème pour sauce
 - 1 cs de marjolaine, hachée finement
 - sel, poivre
 - quelques gouttes de jus de citron
-
- marjolaine pour le décor

1 Galettes de pommes de terre aux betteraves: bien sécher les pommes de terre dans un linge, mélanger avec les betteraves, la farine, le sel et le poivre. Faire cuire 8-12 min par portions dans une poêle avec du beurre à rôtir pas trop chaud, les galettes doivent être croustillantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur, garder au chaud au four préchauffé à 80° C jusqu'au moment de servir.

2 Kalettes: faire revenir les échalotes dans le beurre fondu, ajouter les kalettes, déglacer au bouillon, cuire en tenant croquant. Ajouter la demi-crème pour sauce et la marjolaine, laisser réduire jusqu'à obtenir une consistance onctueuse, assaisonner et rectifier l'assaisonnement avec du jus de citron.

3 Servir les galettes de pommes de terre aux betteraves sur des assiettes préchauffées. Répartir les kalettes avec la sauce par dessus.

Conseils

- Remplacer les kalettes par du chou frisé, coupé en morceaux.
- Disposer la masse de pommes de terre aux betteraves sur une plaque chemisée de papier cuisson, arroser avec un peu de beurre à rôtir liquide, cuire 25-30 min au milieu du four préchauffé à 200° C.

 végétarien  léger