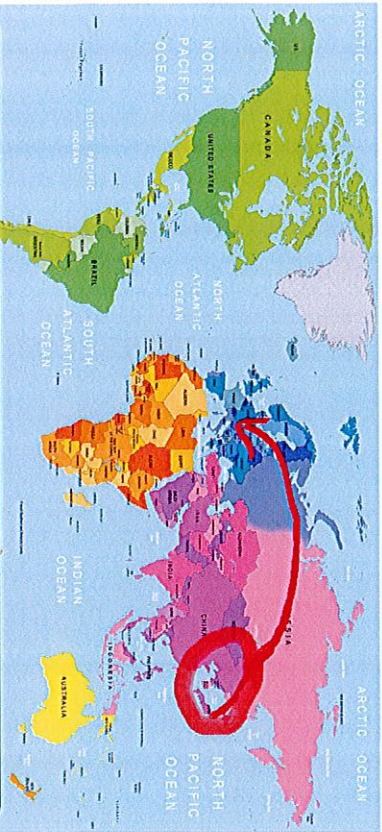
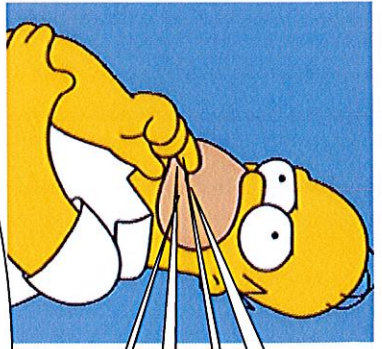
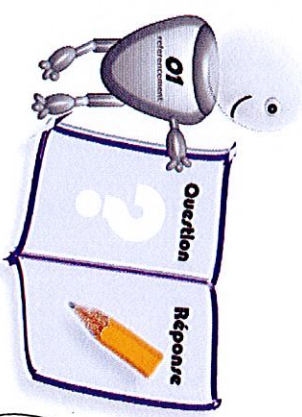




Au menu de Noël est prévu une poêlée aux **CROSNES.**

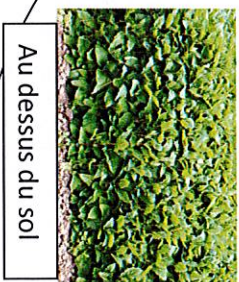


Originnaire de Chine du Nord, elle est ensuite cultivée au Japon puis importée en Europe à la fin du XIXème siècle.



- C'est quoi des crosnes?
- Il vient d'où ?
- On en cultive en France ?
- Comment ?

C'est un légume racine, il pousse donc en terre.



Au dessus du sol



En dessous

Une recette facile à faire !

Charlotte PAILLIEUX, arrière-arrière petite fille de Nicolas Auguste PAILLIEUX, un des initiateurs de la culture du Crosne du Japon en France, perpétue la recette de son lointain aïeul pour les fêtes de fin d'année : « Pour la recette, celle que je trouve la plus goûteuse est de les nettoyer dans un torchon avec du gros sel afin d'enlever les petites peaux et salissures, puis de les blanchir à l'eau bouillante 10 à 15 minutes suivant la quantité et de les faire ensuite revenir au beurre avec des échalotes et une gousse d'ail hachée, et de parsemer le tout de persil plat frais ciselé ! ».



En février et en mars

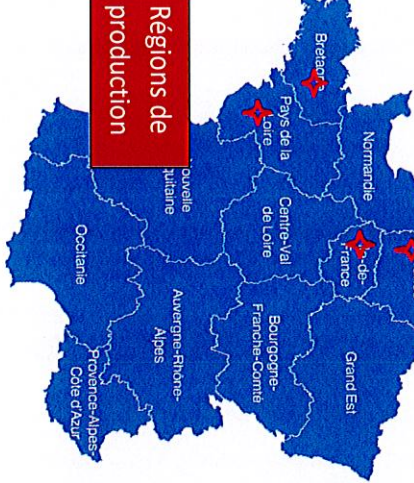
La récolte a généralement lieu en octobre-novembre, dès que les feuilles et les tiges se dessèchent.

Puis en France en 1882 dans la commune de Crosne dans l'Essonne.

Les Crosnes coûtent cher car la production est peu mécanisée.

Les bienfaits du crosne

Il est très diététique : 75 calories pour 100 grammes ! C'est une source d'oligo – éléments, comme le phosphore, indispensable à l'énergie, le potassium et le calcium pour les muscles, comme le cœur ainsi que pour les os.



Régions de production



Merci à Mme Xiong pour son idée et Mme Barichard pour la réalisation