Roquette

La roquette présente des feuilles d'un vert foncé qui ressemblent à celles des radis et des navets. Elle en est d'ailleurs très proche botaniquement. Les feuilles de roquette ont une saveur piquante et poivrée.

Valeurs nutritives

Comme plusieurs autres plantes de sa famille (brassicées - ou crucifères), la roquette contient divers composés (flavonoïdes, caroténoïdes, glucosinolates) qui auraient des propriétés anticancer. La roquette est une excellente source de vitamine K et une source de vitamine B9. Une tasse de roquette contient environ 5 g de calories, 0,6 g de protéines et 0,8 g de glucides.

Conservation

Réfrigérateur. Se conserve quelques jours dans un sac perforé placé dans le bac à légumes.
Congélateur. Faites blanchir les feuilles, laissez-les refroidir, égouttez-les et mettez-les dans un sac à congélation.

Consommation

La roquette s'utilise dans les pâtes, le risotto, comme base pour le pesto, les soupes et les ragoûts, ou en salade, seule ou en mélange (mesclun). Elle peut servir de garniture dans les sandwichs ou les pizzas et se sert avec de petites pâtes alimentaires (par exemple avec des tomates cerise, du parmesan, des pignons et des olives). Elle peut servir d'aromate pour divers plats, notamment dans la salade de pommes de terre. Les graines de roquette peuvent être utilisées comme condiment pour remplacer par exemple les graines de moutarde, et s'ajoutent aux soupes et aux sauces.

Recette

Salade de roquette, de betterave et de poire

Ingrédients

4 petites betteraves
3 c.à table de vinaigre de framboise
6 c.à table d'huile d'olive extravierge
3 tasses de roquette
2 poires bien fermes, tranchées
½ tasse de fromage bleu émietté
¼ tasse pacanes grillées et hachées
Sel et poivre au goût

Préparation

1. Déposer les betteraves dans un plat à gratiner en les recouvrant de 3 cm (1 po) d'eau.
2. Cuire 40 minutes à couvert dans un four réglé à 460 °F.
3. Laisser refroidir les betteraves à la température de la pièce, puis les couper en fines sections.
4. Dans un bol, mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre jusqu'à l'obtention d'une bonne émulsion.
5. Mélanger la roquette avec un peu de vinaigrette puis disposer dans les assiettes.
6. Mélanger les betteraves et les poires avec de la vinaigrette et disposer sur la roquette.
7. Garnir du fromage bleu et des pacanes.
8. Servir avec le reste de la vinaigrette.

Autre recette
Pesto de roquette
Salade de roquette aux oignons caramélisés et pignons grillés

Références
http://fr.wikipedia.org/wiki/Roquette_%28plante%29
http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=roquette_nu#P21_584

Arugula

Arugula has dark green leaves that look like those of the radish and turnips. It is botanically very close to those two vegetables. Arugula leaves have a pungent and peppery taste.

Nutrition facts

Like many other plants of the family (brassicacea - or crucifer), arugula contains various anticancer compounds (flavonoids, carotenoids, glucosinolates). It is an excellent source of vitamin K and a source of vitamin B9.

One cup of arugula contains about 5 grams of calories, 0.6 g of protein and 0.8 grams of carbohydrates.

Preservation

Refrigerator: May be preserved for about a week in a perforated plastic bag in the vegetables drawer.
Freezer: Arugula can be frozen in a freezer bag after being slightly steamed and drained.

Recipe

Arugula, beet and pear salad

Ingredients

4 small beets
3 tablespoon of raspberry vinegar
6 tablespoon of olive oil
3 cups of arugula
2 firm pears, sliced
½ cup of blue cheese, crumbled
¼ cup of pecan nuts, roasted and chopped
Salt and pepper to taste

Preparation

1. Place beets in a baking dish and cover with 3 cm (1 inch) of water.
2. Bake covered for 40 minutes in an oven set to 460°F (235°C)
3. Cool beets to room temperature, then cut into thin sections.
4. In a bowl, combine vinegar, olive oil, salt and pepper until a good emulsion forms.
5. Toss the arugula with a little vinaigrette and arrange in the plates.
6. Combine beets and pears with the dressing and arrange on the arugula.
7. Top with blue cheese and pecans.
8. Serve with the remaining dressing.

Other recipes
Arugula pesto
Arugula salad with caramelized onions and roasted pined nuts

References
http://en.wikipedia.org/wiki/Eruca_sativa
http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=roquette_nu#P21_584