

# La Mâche

## Le légume de saison



Récoltée à maturité, au terme de sa croissance et commercialisée sur nos étals dans des délais très courts, la mâche d'Ile de France bénéficie d'une fraîcheur, d'un croquant et d'un goût authentique, spécifique aux productions de notre région.



### Période de production en Ile de France :

| Plein air |          | Sous abris |         |         |      |
|-----------|----------|------------|---------|---------|------|
| octobre   | novembre | décembre   | janvier | février | Mars |

Produite d'octobre à mars en Ile de France, la mâche est souvent plus blonde au printemps qu'à l'automne. Elle est semée en plein champ et souvent plantée en mottes sous tunnels plastiques. (durée de culture très longue en hiver). On récolte une mâche mature, croquante et goûteuse contrairement aux jeunes pousses vendues en barquettes.

### Conservation et Préparation:

Conservation : 3 à 4 jours dans le bac à légumes, légèrement humidifiée et stockée dans un sac plastique.

Contrairement à d'autres régions, les producteurs d'Ile de France ne cultivent pas la mâche sur du sable. Elle est ainsi plus simple à nettoyer.

Un rinçage, un essorage délicat et c'est prêt !

### Comment la cuisiner :



Consommée généralement sous forme de salades, elle accompagne volontiers les crudités ou s'arrange merveilleusement de lardons ou gésiers, de fromage et de saumon...

Attention, quelle que soit la préparation, il est important d'ajouter la vinaigrette ou la sauce à la dernière minute afin de conserver à la mâche tout son croquant.

La mâche peut également être la base d'un excellent potage, associée à quelques pommes de terre.