

Cal Tonillo-Sant Miquel de Tudela—25214 La Prenyanosa — Espagne  
Tel: 639 303 833 -E-mail: [santmiqueldetudela@yahoo.com](mailto:santmiqueldetudela@yahoo.com)  
Site internet: [www.santmiqueldetudela.com](http://www.santmiqueldetudela.com)—Insta: @santmiqueldetudela

## Editorial

### Sommaire

<i>Editorial</i>	1
<i>Le Plantain Lancéolé</i>	1
<i>La recette du mois</i>	2
<i>A la découverte</i>	2
<i>A venir</i>	2

Chers Amis,

Les fêtes approchent! Difficile de croire qu'une année de plus arrive à sa fin... Ces derniers mois, nous avons continué à être très actifs notamment avec notre participation annuelle au marché du village de Sedó et son concours de citrouille géante, puis le marché de Sant Galderic dans le village d'Ivorra, un marché dédié au Saint Patron des agriculteurs catalans.

Début novembre, nous avons eu la chance de participer, grâce au Conseil comarcal de la Segarra, au Gastronomique Forum de Barcelona, l'évènement incontournable pour les professionnels du secteur de la gastronomie. Durant ce forum, nous avons eu l'opportunité de présenter et faire déguster notre

Grenadine auprès d'une trentaine de personnes.

Puis, la récolte des olives, moment clé de l'année, est arrivée ! Jenny Jefferies, auteur anglaise du livre auquel nous avons participé, et sa famille sont venus tester l'expérience.

Le mois de novembre s'est achevé avec un Hommage très spécial dédié à ma Maman, fondatrice de notre projet, pour l'anniversaire des 10 ans de son décès. Nous avons ramené la Segarra à Paris autour d'un cocktail garni des produits locaux de la région et nous avons présenté un film sur sa vie et son projet. Nos amis parisiens ont beaucoup apprécié cette soirée et ont pu mieux comprendre ce que leur amie avait tenté de

construire. Ce bel hommage n'aurait jamais pu se faire sans l'aide et le travail de nos amis Bernard et Blanca de @ruralmodernos.

Nous avons entamé décembre avec une participation au marché de Noël de Cervera, puis celui du Lycée français de Barcelone. Vous avez été également nombreux à faire des commandes pour les fêtes et quelle joie de voir partir nos produits aux 4 coins du monde : France, Italie, Grèce, Royaume Uni...

Ce mois-ci, je vous parlerai du Plantain Lancéolé et je vous ferai découvrir le village de Santa Fe de Segarra.

Bonne lecture à tous!

Virginie Buu-Hoi Stewart



De son nom latin, *Plantago lanceolata*, il est aussi appelé "Herbe à 5 coutures" ou "herbe à 5 côtes". Il doit son nom à ses feuilles qui rappellent la forme d'une lance.

Une légende bretonne raconte qu'un tailleur voulait

## Le Plantain Lancéolé

Pour les obtenir, il aurait vendu son âme au diable. Le pacte stipulait que son âme serait sauvée à la condition expresse qu'il parvienne à réaliser une couture invisible. Pour lui venir en aide, des fées se sont mises à coudre des feuilles de plantain. Les coutures étaient si fines, exécutées sous les nervures, que le diable ne put les voir. Cette légende a valu au plantain lancéolé son

appellation d'« herbe aux cinq coutures ».

Le plantain a été largement utilisé dans l'Antiquité et la Grèce antique et continue à être populaire de nos jours.

Ses bienfaits et vertus sont nombreux : c'est un excellent expectorant, il est donc efficace pour soigner toux, rhume et bronchite.

Ses vertus apaisantes et cicatrisantes sont idéales en cas de blessure et piqûres d'insectes.

Ses propriétés anti-inflammatoires sont bénéfiques pour les douleurs articulaires et musculaires.

Astringent, c'est un excellent remède pour les troubles digestifs.

Riche en vitamines (A,B,C,E,K) et minéraux (manganèse, magnésium, cuivre), il renforce l'immunité.

On utilise les feuilles, les fleurs, les fruits et les graines.

## INGREDIENTS

Pour 4 Personnes

- 400 g de feuilles de plantain lancéolé fraîches
- 2 à 3 belles pommes de terre pelées et découpées grossièrement
- 1 gros oignon
- eau
- sel, poivre
- Herbes aromatiques de votre choix



## La recette du mois : Velouté de Plantain

**Le plantain Lancéolé est un partenaire de choix pour des recettes originales et nutritives.**

**Privilégiez les feuilles les plus jeunes et les plus tendres, elles seront plus savoureuses et faciles à cuisiner.**

**Son goût, légèrement amer, rappelle celui du champignon et plus particulièrement du cèpe.**

**Outre le goût de champignon, le plantain apporte cette texture « veloutée » à vos préparations, grâce à ses mucilages.**

1. Rincez les feuilles de plantain afin de les

débarrasser de la poussière et d'éventuels résidus.

2. Hachez finement l'oignon et faites-le revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, dans le fond d'une cocotte.

3. Ajoutez quelques épices comme des feuilles de sauge ou des baies de genévrier.

4. Une fois l'oignon devenu translucide et un peu caramélisé, pelez et découpez grossièrement les pommes de terre, et mettez-les dans la cocotte. Les dés de pomme de terre vont commencer à dorer, laissez cette étape se faire environ 5 minutes, en remuant, toujours à feu moyen.

5. Enfin, ajoutez de l'eau

jusqu'à recouvrir les ingrédients.

6. Additionnez les feuilles de plantain, préalablement hachées. Ajoutez de l'eau si besoin, pour que toutes les feuilles de plantain soient immergées.

7. Portez à ébullition. Diminuez l'intensité du feu pour maintenir à une eau frémissante. La cuisson dure entre 15 à 20 minutes. N'hésitez pas à tester la cuisson des pommes de terre en vérifiant leur fermeté avec une pointe de couteau.

8. Puis mixez, et servez chaud !

Bon Appétit!

## A la découverte de Santa Fe...

Le village de Santa Fe, connu aussi comme Santa Fe de la Segarra, fait partie de ces petits villages médiévaux perchés sur une colline, construits autour d'un château. Ses origines remonteraient au XIème siècle. Les écrits les plus anciens mentionnant le village dateraient de 1025.

Il est situé à la droite de la rivière Sió et dépend de la municipalité des Oluges. Il compte aujourd'hui une vingtaine d'habitants.

Son château est une propriété privée. Il fut construit pour la défense des frontières et des chemins.

Il a été réformé au XVIème siècle, comme la plupart des châteaux de la région, pour le transformer en maison seigneuriale. Puis il a subi de nouvelles rénovations au XVIIIème siècle.

La partie la plus ancienne se situe à l'arrière de l'édification actuelle où l'on peut voir les restes de murs et de la tour. La légende dit qu'il existerait un passage reliant le château au château de Montfalcó Murallat qui est à proximité.

L'église du village : Sant Pere de Santa Fe est d'architecture romane. Bien que rénovée, elle garde encore des traces de son passé. Elle est dédiée à deux Saints : Sant Pere et Santa Fe, mais on suppose que le temple d'origine fut dédié à Santa

Fe et serait donc plus ancien. C'est un monument protégé qui fait partie de l'inventaire du Patrimoine architectural de Catalogne.

Venez découvrir ce village encore méconnu et qui fait parti du patrimoine de notre région.



**Nous vous souhaitons de passer de très bonnes fêtes de fin d'année!**

