

Les jeunes pousses de salade



par Marius Auda



6 variétés de jeunes pousses de salade + 6 recettes de mélanges

découvrez les conditionnements en dernières pages



Nos recettes de jeunes pousses de salade



Le Mesclun Niçois 'mélange authentique'

- Laitues,
+ chicorées,
+ roquette,
+ cerfeuil



MESCLUN NIÇOIS

Recette authentique contenant uniquement des jeunes pousses de laitues blondes et rouges, chicorées, roquette et cerfeuil. Mélange typiquement niçois aux saveurs et aux couleurs multiples.

Le Craquant Italien 'savoureux mélange'

- Red chard,
+ blanc de frisée,
+ roquette,
+ trévisse



CRAQUANT ITALIEN

Délicat mélange à la saveur piquante avec une majorité de roquette, soupçon de red chard, blanc de frisée, lamelles de trévisse.

Mic-Mâche 'délicieux mélange'

- Mâche,
+ blanc de frisée,
+ red chard,
+ roquette



MIC-MÂCHE

Un délicieux mélange de mâche, frisée, red chard et roquette.

Nos recettes de jeunes pousses de salade



Mélange Bistrot

- Mizuna,
+ épinard,
+ red chard/betterave,
+ laitues,
+ roquette



MÉLANGE BISTROT

Mélange de mizuna, pousses d'épinard, red chard et de betterave sur une base de laitues rouges et vertes avec une pointe de roquette pour relever le tout.

Mélange Asiatique 'une nouvelle recette'

- Laitues,
+ tatsoï,
+ mizuna,
+ betterave/red chard



MÉLANGE ASIATIQUE

Nouvelle recette : composé de laitues blondes et rouges, tatsoï, mizuna, pousse de betterave et red chard. Mélange de caractère, alliant fondant et puissance; une sorte de 'mesclun asiatique'. On peut lui associer de la coriandre pour renforcer les saveurs asiatiques.

Mélange Craquant

- Laitues,
+ frisée,
+ trévisse,
+ épinard
+ betterave
+ tatsoï



MÉLANGE CRAQUANT

Mélange de frisée, lamelle de trévisse, pousse d'épinard et de betterave, tatsoï et laitues blondes et rouges. Un mélange à la fois tendre et croquant grâce à l'alliance des jeunes pousses et des salades pommées.

Les jeunes pousses de salade



POUSSE D'ÉPINARD

Appelée aussi « baby spinach », aux feuilles vert foncé et légèrement cloquées. On retrouve à la fois l'acidité de l'épinard et la douceur de la jeune pousse.



POURPIER DE CLAYTON

Ce Pourpier d'hiver est disponible d'octobre à avril. Saveur âcre et douce. Sa forme de cœur est idéale pour la décoration. A utiliser en potage.



TATSOÏ

Pousse de salade asiatique de la famille des choux chinois. Feuilles aux jolies formes rondes à la texture charnue. Son appartenance à la famille des choux se retrouve dans ses parfums.

RED CHARD / BETTERAVE

Red Chard : Appelée aussi Poirée, on retrouve le goût acidulé de la blette.

Pousses de betterave : Variété Bull's blood au rouge intense en hiver, au goût particulier de la betterave crue.



MIZUNA

Pousse de salade asiatique de la famille des choux de Chine aux feuilles très dentelées. On retrouve un léger goût de moutarde.



ROQUETTE

Se consomme en salade, ou pour réhausser une pizza. Seule ou en mélange, on peut la cuire dans les pâtes, le risotto, en faire du pesto. Saveur piquante et poivrée.



*Pour le plaisir de vos papilles et vos pupilles,
découvrez notre rubrique 'les plats des Chefs'*

Les plats des Chefs : <http://www.mariusauda.fr/chefs>



La Production Agricole ...

Afin de répondre aux exigences de nos clients en matière de qualité, sécurité alimentaire et respect de l'environnement, l'entreprise a depuis quelques années, investi dans des solutions numériques pour le suivi quotidien de ses 450 parcelles.

La mise en place d'une gestion informatique permet d'enregistrer, de conserver et de transmettre des informations de plus en plus nombreuses sur les cultures et les pratiques culturales. C'est ce qu'on appelle, la traçabilité de la graine à la barquette !

Ces enregistrements réglementaires sont contrôlés annuellement par un organisme agréé lors du renouvellement de notre certification GLOBAL G.A.P.

La protection de nos consommateurs est une priorité. Les herbes, salades et fleurs comestibles issues de notre production sont propres à la consommation. Des analyses microbiologiques, de résidus et de l'eau assurent l'état sanitaire de nos produits.

En intersaison, nous semons de l'engrais vert (sorgho, sarrasin, avoine ...). Quand les plantes sont adultes, elles sont broyées et enfouies dans le sol. Cela permet d'améliorer la structure de la terre. C'est une phase de repos et de régénération. L'utilisation des purins d'ortie, de prêle ou de fougère, nous permet de renforcer nos végétaux qui sont alors moins sensibles aux maladies et aux insectes.

De nouvelles méthodes alternatives ayant fait leurs preuves en bio sont utilisées (activateurs de sols, champignons « amis », extraits végétaux). Toutes ces nouvelles techniques, nous ont également permis de limiter les apports d'engrais, car la vie microbienne du sol est de nouveau très active.



Bernard, Gilbert et Mireille Auda



Fleur de bourrache



Cultures de romarin à Gattières-Nice (06)

L'incontournable de la cuisine niçoise... Le Mesclun Niçois,

traduit en 'nissart' par Alex Benvenuto et Jacques Dalmasso

L'histoire du Mesclun niçois

Au XIX^e siècle, les Pères Franciscains du monastère de Cimiez étaient si pauvres qu'ils n'arrivaient même pas à semer une rangée de laitue avec le même type de graines. Dans les jardins du Monastère, surplombant Nice et la Baie des Anges, ils ramassaient au gré des récoltes quelques jeunes pousses de salade auxquelles ils mélangeaient de la roquette sauvage et du pissenlit qui croissaient sur le bord des allées pour les offrir aux habitants qui leur faisaient aumône. La tradition est restée et le Mesclun est devenu un « repère » de la gastronomie niçoise au même titre que la ratatouille ou la pissaladière. Mesclun vient du niçois mesclà qui signifie mélanger.

L'istòria dóu Mesclun nissart

Au sècoulou XIX, le Padre Franciscan d'en Cimié èron talamen paure qu'arribavon pu màncou à si semenà una rega de lachuga mé la mema raça de grana. En lou jardin dóu Mounastié, si rabaiavon quauquì pichin brout de salada en li mesclant encà mé de riqueta o de pissenlièch venent sus l'orle dei alèa, acò per n'en pouorge ai gent li faguent lemòsina. La tradicioun n'es restada e lou Mesclun es vengut à estre un signau fouòrt de la gastrounoumìa nissarda, au meme ran que la ratatouia o la pissaladièra. Lou Mesclun ven dóu verbou nissart mesclà, qu signífia mélanger.

Composition du Mesclun Niçois

Pour respecter la recette authentique, le mélange de jeunes salades, tel qu'il est défendu par les paysans du Comté de Nice et régi par les services de la répression des fraudes, doit comporter au minimum 7 variétés de salades. La roquette et le cerfeuil sont obligatoires, il peut contenir en complément, de la laitue, feuille de chêne, scarole, romaine, frisée, batavia, chicorée... La composition du Mesclun varie selon les saisons et s'accommode des libertés de la nature. Ainsi, il arrive de trouver du pourpier ou des pousses d'épinard dans ce mélange, dans une variante de couleurs tantôt sombres tantôt chatoyantes. Les différentes salades contenues dans le Mesclun sont semées séparément afin de mieux maîtriser leur repousse et toujours offrir des feuilles de taille régulière.

Coumpousicioun dóu Mesclun nissart

Per poutà respet à la receta vèra, lou mesclun, aquèu que lu paisan defendon e adoubat dai Serviçi dei Fràua, dèu agué au màncou 7 varieta de salada. La riqueta e lou cherfuèi soun d'obligacioun, embé de lachuga, de fuelha de roure, de scarola, de frisada, de batavià... La coumpousicion cambia segoun li sesoun. D'en aquela maniera, arriba de li trovà de poucelana o de gruèi d'espinoas, acò en touta una variacioun de coulou d'encant. Touti aqueli salada soun semenadi separatamen per milhou poudé maestrejà la siéu repoussa e avé de fuèlha de mema loungoussa.

Texte et photo issus du livre de Alex Benvenuto 'Carnets de cuisine du Comté de Nice' publié aux éditions SERRE.



Le Mesclun Niçois est un mélange de jeunes pousses de salades. Il est composé en proportions variables, de roquette et cerfeuil, de laitues rouges et vertes (feuille de chêne, batavia, romaine, cancan-lolo), de chicorée (frisée) et au gré des saisons de pourpier, pousses d'épinard ou encore de Mizuna.

Le monastère de Cimiez



© Léon Markaria (1978)



Retrouvez toutes les recettes et l'histoire de la Cuisine Nissarde dans le livre '**Carnets de cuisine du Comté de Nice**' sur le site de l'éditeur SERRE.



un maraîcher fier de ses origines !

Une agriculture raisonnée ...

Depuis une trentaine d'années, notre exploitation agricole a pris parti pour une agriculture raisonnée en accommodant tradition et modernité, bon sens et productivité. La volonté de l'entreprise a toujours été de fournir des produits de qualité, frais et sains. Le fait de produire sous serre, permet de limiter les pesticides grâce notamment à la maîtrise de l'humidité et du climat.

Nous habillons nos inter-rangs de paille de blé bio, ou de bâche en chanvre, afin de ne pas laisser le sol nu. L'utilisation de méthodes de prévention est préconisée pour favoriser la protection des cultures. Ainsi, la sélection de variétés nous permet de réduire les risques sanitaires des végétaux.

Le paillage plastique de certaines cultures et la solarisation limiteront la propagation des mauvaises herbes, la rotation des cultures et l'assolement des sols amélioreront l'équilibre des terres... Autant de gestes qui limitent l'intervention de produits chimiques pour arriver à un résultat économique et écologique satisfaisant.

Quand, malgré tout, nos plantes sont malades, nous utilisons des extraits végétaux pour les soigner et des produits utilisés en culture biologique. Quand nos herbes ou fleurs sont en grave danger, nous pouvons avoir recours à des pesticides, mais en dernier recours et uniquement en action curative, sur des zones réduites et contrôlées. En cela, nous ne produisons pas des produits bio. Toutes nos actions sont enregistrées, et à tout moment nous pouvons fournir nos historiques de culture. Nous sommes dans une démarche d'agriculture raisonnée et durable. Cela nous permet de fournir des produits sains.



Bernard et Mireille Auda



Culture de fleurs d'Alysson à Gattières-Nice (06)



Culture des herbes à Gattières-Nice (06)

Les conditionnements



A l'heure où nous nous mobilisons tous pour une planète plus propre, nous vous proposons des conditionnements recyclables, voir réutilisables pour certains, comme par exemple le nouveau shaker fleurs qui répond à une démarche plus respectueuse de l'environnement. Nous aidons ainsi à réduire les quantités de déchets d'emballages. Les produits Marius Auda sont conditionnés sans additif et sans conservateur. Ils atteignent ainsi une qualité optimale et une durée de vie comprise entre 9 à 14 jours à compter de leur conditionnement.

'Saveur et fraîcheur garanties'

un maraîcher fier de ses origines !

Les conditionnements



PRÉSENTOIR HERBES

avec broches pour
45 packs 20g

LES HERBES AROMATIQUES

Barquette et film 20g

Barquette et film refermable 100g

Botte 'trad' zippée

LES FLEURS COMESTIBLES

Bol de fleurs 20g

Barquette et film

Barquette compartimentée

LES JEUNES POUSSES DE SALADE

Barquette 125g

Sachet 200g

Sachet 250g

Sachet 1 kg



HERBES 20G

barquette avec film



HERBES 100G

barquette avec
film refermable



BOTTE 'TRAD' HERBES

refermable avec zip
fraîcheur



BOL FLEURS

avec couvercle
refermable



BATAILLE DE FLEURS

barquette avec film



MIX 4 FLEURS

barquette compartimentée
avec film refermable



SALADE 125G

barquette
refermable



SALADE 200G

sachet



SALADE 250G

sachet



SALADE 1 KG

sachet

Les conditionnements



SUREMBALLAGE

carton pour les herbes



SUREMBALLAGE

carton pour les fleurs



SUREMBALLAGE

carton pour les salades

*Entre mer et montagne,
nous cultivons avec passion
en pays Niçois,
depuis trois générations*



Marius Auda

Route de la Baronne, 06510 Gattières - France

Tél. +33 (0)4 93 08 10 30 - Fax +33 (0)4 93 08 17 47

contact@mariusauda.fr

www.mariusauda.fr

