

La Feuille de Chou n°1

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de Pdt ferme Margod
- ✓ 500g Courge Musquée
- ✓ 600g d'Oignon Jaune
- ✓ 450g de Radis Noir Long
- ✓ 200g de Chou Kale
- ✓ 400g de Chicorée Chioggia

Votre Grand Panier



- ✓ 1Kg de Pdt ferme Margod
- ✓ 800g de Courge Musquée
- ✓ 1Kg d'Oignon Jaune
- ✓ 600g de Radis Noir Long
- ✓ 200g de Chou Kale
- ✓ 600g de Chicorée Chioggia
- ✓ 1 Chou Frisée

Galettes de chou kale au fromage

Pour 4 personnes : 2 feuilles de chou-kale, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 100 g de fromage râpé, 55 g de farine, 1 œuf, 10 cl de crème liquide, curcuma, sel et poivre.

Ôtez la tige centrale du chou kale et ciselez très finement. Hachez l'ail et l'oignon.

Fouettez l'œuf avec la crème liquide, la farine, le fromage, l'ail et l'oignon.

Ajoutez sel, poivre et curcuma. Le chou kale étant assez fade n'hésitez pas à rectifier l'assaisonnement.

Mélangez-bien.

Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Déposez les galettes et faites-les cuire pendant 4-5 minutes de chaque côté.

Soupe chinoise au poulet et kale

Pour 3 personnes : 850 ml eau, 350 g filet de poulet ou de bœuf ou poisson ou protéine de soja, 200 g de tagliatelle de riz complet ou nouille chinoise, 160 g champignon de Paris ou shitaké, 100 g oignon jaune, 60 g échalote, 50 g chou kale, 50 ml crème de soja ou autre crème épaisse végé ou non, 30 g concentré de tomate, 10 g bouillon de légumes bio, gingembre, curry, curcuma, paprika.

Épluchez et mixez les oignons et échalotes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive et ajoutez le concentré de tomate et les épices selon vos goûts. Mélangez.

Ajoutez ensuite le poulet et les champignons finement coupés. Faites-les dorer et ajoutez l'eau et le bouillon de légume. Mélangez, ajoutez le chou-kale haché et laissez mijoter pendant 20 minutes.

Ajoutez 5 minutes avant la fin de la cuisson les tagliatelles et faites cuire pendant 5 minutes avant de déguster aussitôt. La crème est à ajouter juste avant pour bien garder la texture crémeuse. Mélangez 2/3 fois et c'est tout.

Après 2 semaines de fermeture, le Jardin a rouvert ses portes ce lundi dans la joie des retrouvailles et des vœux partagés pour la nouvelle année ! C'est tout naturellement que nous vous souhaitons tout le meilleur pour l'année 2023 et que nous vous remercions pour votre engagement et votre participation à l'aventure du jardin.



*Toute l'équipe du jardin de cocagne de Limon vous adresse
ses meilleurs vœux pour l'année 2023*



Cofinancé par le
Fonds social européen
dans le cadre de la
réponse de l'Union à
la pandémie
de COVID-19