

La Feuille de Chou n°10

Votre Petit Panier



- ✓ 900g de pomme de terre May-Flower
- ✓ 900g de poireau
- ✓ 900g de carotte de Luc
- ✓ 400g de courge Butternut/Potimarron
- ✓ 300g de jeune pousse asiatique/Roquette

Votre Grand Panier



- ✓ 1.2 kg pomme de terre May-Flower
- ✓ 1.5 kg de poireau
- ✓ 1.5 kg de carotte de Luc
- ✓ 1.2 kg de courge Butternut/Potimarron
- ✓ 400g de jeune pousse asiatique/Roquette

Carpaccio de butternut, carottes, radis

Pour 4 personnes : 1 courge butternut, 4 càs d'huile d'olive, 4 belles carottes, 2 radis Misato Red, 1 orange bio, 1 càs de miel liquide, 1 petite poignée de noisettes concassées, fleur de sel.

Épluchez la courge, coupez-la en deux et enlevez les graines. À l'aide d'une mandoline, coupez-la en tranches très fines. Déposez ces dernières sur du papier sulfurisé, arrosez avec un peu d'huile d'olive, et enfournez 20 mn environ dans un four préchauffé à 160°/th. 5-6. Laissez refroidir et salez.

Épluchez les carottes, lavez les radis, et coupez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Râpez le zeste de l'orange et pressez-la. Dans un bol, mélangez le zeste et le jus de l'orange, le miel et le reste d'huile d'olive.

Répartissez sur quatre assiettes les tranches de légumes, le plus à plat possible. Arrosez avec la moitié de la marinade et laissez reposer 1 h au frais. Servez le carpaccio avec le reste de marinade, saupoudrez de noisettes concassées, finissez avec quelques tours de moulin à poivre et un peu de fleur de sel.

Clafoutis aux poireaux, saumon fumé et gruyère

Pour 4 personnes : 200 g de saumon fumé, 4 œufs, 120 g de Gruyère, 4 blancs de poireau, 3 càs de farine, 20 cl de crème fraîche liquide, 20 cl de lait, sel et poivre.

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les blancs de poireau en tronçons et faites-les fondre dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, battez les œufs avec la farine, la crème et le lait. Salez, poivrez. Râpez le fromage.

Beurrez quatre moules à clafoutis et versez la préparation au poireau.

Découpez le saumon fumé en lamelles et disposez sur le mélange au poireau. Recouvrez d'appareil à clafoutis et de Gruyère. Enfournez pendant 35 minutes.

Chers tous,

Dans vos paniers cette semaine, vous trouverez de la courge butternut. Il s'agira de la dernière distribution de courge du jardin pour cette saison, car nous venons d'écouler tout notre stock ! Les conditions de stockage des courges sont exigeantes car une température avoisinant les 15 degrés est requise pour éviter tout risque de pourriture. Etant donné la flambée des prix de l'électricité en ce début d'année (prix multiplié par 3), le sujet devient complexe et nous nous sommes permis d'en hâter la distribution auprès de vous. Nous vous remercions de votre compréhension !

Pour ceux d'entre vous livrés en point de dépôt, nous vous informons que nous commençons à utiliser nos nouveaux sacs kraft dont la robustesse est fortement améliorée ! Nous avons rencontré des difficultés avec notre fournisseur précédent et étions obligés de doubler les sacs pour éviter tout risque de déchirure. Ce nouveau sac est utilisé également par d'autres jardins de cocagne en région parisienne et nous espérons qu'il vous conviendra ! Il est réutilisable plusieurs fois et vous êtes les bienvenus pour nous les restituer. Nous les remettons alors en circulation.

Nous avons reçu en ce début de semaine la nouvelle chaîne de lavage qui va rejoindre nos équipements déjà en place dans le Hangar. Financé par la MSA et la fondation Vinci, ce matériel nous permettra d'améliorer les conditions de travail de façon significative et de réduire le temps nécessaire à rendre nos légumes terreaux alléchants dans vos paniers ! Pour finaliser l'installation, notre électricien passera la semaine prochaine et nous la mettrons alors en marche pour des premiers essais.

De la part de Marc et de toute l'équipe,

