

La Feuille de Chou n°10

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Stemster (frite, gratin, purée)
- ✓ 400g de céleri-rave
- ✓ 700g de Pak-choï
- ✓ 500g d'oignon jaune
- ✓ 400g de radis mixte
- ✓ 150g de mâche

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Stemster (frite, gratin, purée)
- ✓ 400g de céleri-rave
- ✓ 1kg500 de Pak-choï
- ✓ 900g d'oignon jaune
- ✓ 700g de radis mixte
- ✓ 250g de mâche

Flamiche de pak-choï

Pour 4 portions : 400 g de pommes de terre, 3 œufs, 2 échalotes, 300 g de pak-choï, 1 càc d'huile d'olive, 100 g de yaourt, 20 g de comté râpé, muscade, 75 g de bacon fumé, sel, poivre.

Eplucher les pommes de terre et les râper avec une grille à petits trous. Les presser entre vos mains pour éliminer le maximum d'eau.

Débarrasser dans un cul de poule, assaisonner, ajouter un œuf et bien mélanger. Verser la préparation dans un moule chemisé de papier sulfurisé de 20 cm de diamètre. Enfourner 20 min dans un four préchauffé à 190°C.

Pendant ce temps, laver le pak-choï et l'émincer en fines lamelles. Dans une poêle, faire suer à feu doux l'échalote finement ciselée. Ajouter le pak-choï et remuer régulièrement pendant 10 min. Réserver. Dans un cul de poule, fouetter les deux œufs restants avec le yaourt. Ajouter la préparation au pak-choï et le bacon coupé en lanières. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement, et ajouter de la muscade.

Débarrasser la préparation sur la base à la pomme de terre, et enfourner de nouveau pendant 25 min. Parsemer de comté râpé et passer sous le grill pendant 2 min.

Pak-choï sauté à l'ail et au gingembre

Pour 4 portions : 400 g de pak-choï, 1 gousse d'ail, 1 morceau de gingembre de la taille de la gousse d'ail, 2 càs d'huile de sésame ou d'olive, 30 ml d'eau, 1 càs rase de sauce soja.

Coupez-le pied du pak-choï et récupérez les feuilles. Lavez les feuilles et passez-les à l'essoreuse à salade. Ciselez finement les tiges d'un côté et les feuilles de l'autre.

Epluchez le gingembre et l'ail et râpez-les.

Mettez 2 càs d'huile à chauffer à feu vif dans une sauteuse ou un wok. Ajoutez l'ail et le gingembre, et la partie blanche des pak-choï ciselée. Ajoutez 30 ml d'eau et faites cuire 3 minutes, toujours à feu vif. L'eau doit s'évaporer.

Ajoutez ensuite la partie verte ciselée, la sauce soja et mélangez. Poursuivez la cuisson 2 minutes.

Bon appétit !

Chers tous,

En passant devant le site, vous serez peut-être intrigué par les 3 tas de compost déposés le long des serres du jardin. Nous renforçons cette année notre approche pour amender les terres de la ferme. Un des principes essentiels de l'agriculture biologique est de « nourrir le sol pour nourrir la plante » et d'éviter à tout prix de « court – circuiter » le sol en amenant des engrais directement assimilables par les végétaux.

Pour nourrir le sol, il est nécessaire d'apporter des amendements organiques, c'est-à-dire un élément qui « amende » la terre en matière organique pour favoriser la vie du sol. A ce jour, nous achetons avec parcimonie auprès de notre fournisseur un amendement appelé « Bochevo » composé de fumiers compostés. Cet amendement représente un cout pour le jardin et ne provient pas de fermes situées à proximité de Vauhallan. Nous souhaitons aller plus loin en 2024 en augmentant la quantité d'amendement apporté à l'hectare et en nous approvisionnant localement. Notre amendement proviendra donc de la compostière de la Martinière situé donc à 2 kilomètres de la ferme. Depuis 1992, l'agriculteur Emmanuel Laureau récupère les déchets verts des paysagistes franciliens et le transforme en amendement organique grâce à l'installation d'une compostière.

Nous vous rappelons l'organisation de notre chantier participatif du **Samedi 23 Mars de 9h à 16h** pour nous aider à la plantation des oignons et échalotes. Nous avons besoin de vous. Pour des raisons d'organisation, nous vous remercions de vous inscrire sur le lien suivant : <https://www.helloasso.com/associations/paris-cocagne/evenements/chantier-participatif-de-plantation-d-oignons-au-jardin-de-cocagne-de-limon>

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

