

# La Feuille de Chou n°11

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de carotte mixte couleur
- ✓ 2 pak-choï
- ✓ 500g d'oignon rose
- ✓ 500g de radis d'hiver
- ✓ 300g d'épinard jeune feuille

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg500 de carotte mixte couleur
- ✓ 3 pak-choï
- ✓ 1kg d'oignon rose
- ✓ 1kg de radis d'hiver
- ✓ 450g d'épinard jeune feuille

### Nouilles sautées au pak choï

Ingrédients pour 4 personnes : 1/2 paquet de nouilles de riz, 2 pak-choï, 3 grosses poignées de germes de soja, 5 gousses d'ail ciselées, oignon ciselé, 2 cm de gingembre frais râpé, 1 càs d'huile neutre, 1 càc d'huile de sésame, 2 càc de sucre, 8 càs de sauce soja, 4 càs de nuoc mam.

Laver et couper le pak-choï dans le sens de la longueur en tranches.

Plonger les nouilles de riz dans de l'eau bouillante salée et les laisser tremper environ 10 minutes hors du feu.

Égoutter les nouilles et les rincer sous un filet d'eau froide, réserver. Faire revenir l'ail ciselé et le gingembre râpé dans l'huile d'un wok pendant une minute, puis ajouter l'oignon ciselé pour une minute supplémentaire.

Verser les pak-choï coupés et laisser cuire en remuant sans arrêt pendant 2 minutes. Ajouter les germes de soja et continuer la cuisson pendant 1 minute toujours sur feu vif. Verser le sucre en poudre, la sauce soja et le nuoc mam sur la préparation en remuant bien à chaque fois.

Verser enfin les pâtes et remuer, de préférence à l'aide de deux spatules pour bien mélanger et faire sauter pendant 5 minutes.

Rectifier l'assaisonnement au besoin en salant avec un peu de sauce soja supplémentaire et servir bien chaud immédiatement.

### Gaspacho d'orange et carotte chantilly parfumée au thym

Pour 6 personnes : 20 cl de crème liquide entière, 5 branches de thym, 600 g de carottes, 2 oranges, 1 gousse d'ail, 1 càs d'huile d'olive, 1 càs d'huile de noisette.

Dans une petite casserole, faire chauffer la crème liquide jusqu'à légère ébullition avec le thym. Saler et poivrer puis laisser infuser 20 minutes. Filtrer la crème dans un chinois, la verser dans un siphon. Insérer une cartouche de gaz à Chantilly. Laisser refroidir puis placer le siphon au réfrigérateur au moins 1 heure. Laver les oranges et râper le zeste d'une des deux oranges. Presser les deux oranges. Peler les carottes et la gousse d'ail. Les couper en morceaux. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive puis ajouter l'ail et les carottes. Couvrir d'eau et laisser cuire une vingtaine de minutes. À la fin de la cuisson, mixer les carottes égouttées avec le jus d'orange et l'eau de cuisson. Rajouter un peu d'eau si nécessaire. Passer la soupe au chinois et mixer à nouveau avec l'huile de noisette. Laisser refroidir puis placer au frais.

Au moment de servir, verser le gaspacho dans des petits verres puis déposer un peu de chantilly au thym. Saupoudrer avec les zestes puis saler et poivrer. Déguster bien frais.

# Lancement du site internet du Jardin Jeudi 23 Mars !

Nous avons lancé un test de notre nouveau site internet auprès de certains d'entre vous et les retours sont fort encourageants ! Le lancement officiel est prévu la semaine prochaine.

De façon très concrète, nous recevrez tous un mail automatique **Jeudi 23 Mars** avec un lien sur lequel il vous faudra cliquer pour accéder à l'interface et paramétrer votre mot de passe.

Vous pourrez alors faire vos reports de paniers, consulter le solde de votre compte et le suivi de vos règlements en toute autonomie. Pour vous y aider, nous vous enverrons un manuel expliquant le mode opératoire du site.

Dans tous le cas, Christine sera à votre disposition pour vous guider en cas de difficulté et vous pourrez toujours si besoin lui adresser vos demandes de reports ou d'annulation de paniers.



Le travail au jardin continue avec des ateliers de semis dans le hangar. L'activité au champ reprend aussi avec la plantation des pommes de terre primeur et la fertilisation de nos prochaines planches de culture.

La sécheresse hivernale suscite une inquiétude car les faibles précipitations n'ont pas permis de réalimenter les nappes phréatiques dont les niveaux en France sont à des niveaux sous les normales. Nous restons en veille d'éventuels arrêtés sécheresse émis par le préfet, ce qui impliquerait des mesures de restrictions pour prélever l'eau et irriguer nos parcelles !



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