

La Feuille de Chou n°11

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Stemster (frite, gratin, purée)
- ✓ 600g de poireau
- ✓ 600g de navet mixte
- ✓ 400g de jeunes feuilles d'épinard
- ✓ 600g de carotte jaune
- ✓ 1 bouquet de coriandre

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Stemster (frite, gratin, purée)
- ✓ 1kg de poireau
- ✓ 1kg de navet mixte
- ✓ 400g de jeunes feuilles d'épinard
- ✓ 1Kg de carotte jaune
- ✓ 2 bouquets de coriandre
- ✓ 250g de chou-kale

Poêlée de carottes et de navets glacées

Pour 4 portions : 400 g de carotte, 400 g de navet, 40 g de beurre, 2 càs de beurre, thym, sel, poivre.

Pelez les carottes et les navets, rincez-les sous l'eau puis détaillez-les en cubes ou en tronçons.

Versez-les ensuite dans une sauteuse, répartissez le beurre en petits morceaux par-dessus, saupoudrez de sucre et de thym, salez, poivrez puis couvrez d'eau juste à niveau des légumes.

Laissez cuire à feu modéré 40 minutes environ ou jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée, en nappant régulièrement les légumes avec leur jus de cuisson. Les légumes doivent être cuits à points et glacés de jus. S'ils ne sont pas assez cuits, ajoutez un peu d'eau et poursuivez la cuisson quelques minutes.

Tartare de poireau

Pour 2 portions : 100 g de poireau finement coupé et brièvement blanchi. 2 càs de noix de cajou, 1 zeste de citron finement coupé en bandelette et blanchi, du beurre, 1 càs de sucre roux, sel poivre, 4 càs de crème fraîche.

Faire revenir brièvement le poireau, les graines de noix de cajou et le zeste de citron. Incorporer le sucre brut, assaisonner. Répartir le tartare de poireau sur de petites assiettes, garnir de crème fraîche et servir immédiatement.

Servir avec de la polenta, du risotto ou un gratin dauphinois avec du porc, du bœuf ou de l'agneau bio.

Gaufres aux épinards

Pour 12 gaufres aux épinards à servir avec un bon fromage de chèvre à tartiner ou autre.

Ingrédients : 95 g de farine de sarrasin, 95 g de farine de petit épeautre complète ou de farine de blé ou de grand épeautre, 2 œufs, 45 g d'huile d'olive, 15 cl de lait végétal ou autre, 1 càc de bicarbonate alimentaire, 1 càs de jus de citron, 1 gousse d'ail, 350 g d'épinards frais, sel et poivre.

Lavez et faites cuire les épinards 5 min à la vapeur. Laissez-les refroidir puis bien les presser avec les mains, pour enlever le maximum d'eau. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur. Faites chauffer le gaufrier, puis faites cuire les gaufres.

Chers tous,

Les pluies incessantes nous posent des difficultés car, selon notre calendrier théorique, nous devrions commencer à accéder au champ pour travailler le sol et préparer les plantations d'oignons, échalotes ainsi que des légumes frais tels que les salades. Nous avons réalisé une tentative la semaine dernière et avons embourbé nos 2 tracteurs ! Serge de la ferme VANDAME est venu nous aider à les extraire grâce à son tracteur beaucoup plus puissant que les nôtres. C'est une situation inédite et nous craignons de devoir reporter le chantier participatif prévu le 23 Mars au samedi 6 Avril. Nous vous le confirmerons la semaine prochaine.



Pour illustrer la feuille de chou de cette semaine, voici une photo prise ce mercredi matin lors du démarrage de la journée pour vous permettre de plonger dans notre quotidien. Notre rituel est bien huilé. Après une brève intervention de ma part visant à souhaiter la bienvenue à nos 2 nouveaux jardiniers et à informer des élections futures des délégués du personnel.

Julie a animé un échauffement d'une dizaine de minutes.

Dans la foulée, Sylvain a pris la parole pour indiquer les tâches et groupes de travail de la journée. Au menu, la préparation des paniers pour les livraisons sur nos points dépôt du mercredi, des plantations de navets dans les serres et la récolte des choux en plein champ.

Sylvain a aussi indiqué l'heure des RDV prévus avec Marie et Yasmine qui assurent l'accompagnement socio – professionnel du jardin. C'est parti !



semaine 11
Date mercredi 13/03/24

PLANNING JOURNEE

ENCADRANTS	ACTIONS	JARDINIERS
SANIR	PRELÈVES BOUTIQUE	PAULINE-CLAUDINE AROUNDI DANIELLE
JULIE	PLANTATION NAVETS	PAULINE-CLAUDINE AROUNDI DANIELLE
MAXINE	ENTRETIEN	ORIEL
OLIVIER	RÉCOLTE CHOUX	BRUNO FRANZ YVES DANIELLE
	REUNION 10H30 JARDIN	FRANCOISE
EXCUSES	REN. YVES JULIE REUNION 10H30	FRANCOISE YVES DANIELLE AROUNDI PAULINE-CLAUDINE

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



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