

La Feuille de Chou n°12

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Stemster (frite, gratin, purée)
- ✓ 600g de carotte jaune
- ✓ 750 de chou-vert
- ✓ 200g d'échalote
- ✓ 400g de mâche + roquette

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Stemster (frite, gratin, purée)
- ✓ 800g de carotte jaune
- ✓ 1 kg de chou-vert
- ✓ 500g d'échalote
- ✓ 500g de mâche + roquette
- ✓ 750g de pak-choï

Soupe veloutée de chou blanc, fromage comté et à l'orange

Pour 4 personnes : Un demi chou , 150 g de fromage Comté ou de Beaufort ou autre, 40 g de beurre, 1 oignon jaune, le zeste et le jus d'une demie orange non traitée, 2 feuilles de laurier, huile d'olive, sel et poivre.

Laver le chou, l'émincer et couper encore en deux les feuilles (en garder un peu de côté pour servir). Dans une grande casserole à fond épais, faire revenir le beurre avec l'oignon jusqu'à ce que celui-ci colore à peine et devienne plus moelleux. Ajouter le chou, le laurier, couvrir au 2/3 d'eau, saler à peine et laisser frémir pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, presser l'orange et prendre le zeste (avec un zesteur).

Retirer le laurier et passer au mixeur la soupe en ajoutant le jus d'orange et un peu d'eau si l'on souhaite une texture plus liquide. Saler.

Servir chaud ou tiède avec les dés de fromage, les zestes d'orange, quelques feuilles crues, un filet d'huile d'olive et du poivre.

Chou sauté à l'ail et au gingembre

Pour 4 portions : 1 chou vert, 2 gousses d'ail, 3 cm gingembre, 2 càs de sauce pimentée tabasco, 1/2 piment rouge fort ou 1-2 piments oiseau, huile d'olive, ou de sésame, 3 càs sauce nuoc-mâm, 1 petit oignon, sel, noix de cajou pour servir. Laver et couper en fines tranches (émincer) le chou blanc en ayant pris soin de retirer la base blanche, dense et coriace. Dans une poêle, faire revenir l'ail coupé en deux avec le piment et 2 càs d'huile.

Râper grossièrement le gingembre et l'ajouter. Ajouter ensuite le chou et le faire sauter 5 minutes en mélangeant une fois. De la vapeur doit sortir.

Baisser le feu, ajouter 1 càs de sauce nuoc-mâm et saler puis laisser cuire encore 10 minutes sans rien et sans couvrir. Couvrir, ajouter 1/2 verre d'eau et laisser cuire, toujours sans couvrir une dizaine de minutes jusqu'à ce que les feuilles soient tendres. Si besoin prolonger encore la cuisson à feu doux, les feuilles doivent rester encore un peu vertes.

Eteindre ajouter le reste de sauce nuoc-mâm et mélanger (saler encore un peu si besoin).

Servir chaud ou tiède avec l'oignon émincé, le tabasco et des noix de cajou.

Chers tous,

En ce mercredi 20 Mars qui marque le début du printemps, nous réalisons la plantation des courgettes dans les serres. Une telle activité nous donne du baume au cœur. Dans notre pépinière, les plants de tomates entament leur développement pour une plantation prévue d'ici fin Avril.

De façon plus inquiétante, nos plants de légumes frais (salade, navet primeur...) ainsi que les oignons s'amoncellent dans la pépinière. La plantation est retardée dans les champs étant donné que nous ne pouvons pas effectuer le travail du sol avec nos tracteurs en raison des fortes pluies.

Nous vous informons donc du report du chantier participatif initialement prévu le 23 Mars.

Nous prévoyons de l'organiser **le samedi 6 Avril** et nous vous invitons à vous y inscrire via lien suivant :

<https://www.helloasso.com/associations/paris-cocagne/evenements/chantier-participatif-de-plantation-d-oignons-au-jardin-de-cocagne-de-limon>

Nous inaugurons aussi cette semaine nos nouvelles caisses vertes pour vos petits paniers en remplacement des caisses rouges que nous utilisons jusqu'alors. Nos caisses rouges étaient pour certaines endommagées et souvent sales étant donné qu'elles nous servaient également pour les récoltes. Nous simplifions notre organisation. Les caisses vertes seront réservées uniquement à vos paniers et les caisses rouges en bon état seront utilisées pour les récoltes cet été des légumes d'été (courgettes, poivrons, haricots..)

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

