

La Feuille de Chou n°13

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de carottes Colmar / Rodelica
- ✓ 700g de betterave rouge
- ✓ 250g d'échalote
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 100g de mâche
- ✓ 450g de chicorée chioggia

Votre Grand Panier



- ✓ 2kg de carotte Colmar / Rodelica
- ✓ 1kg de betterave rouge
- ✓ 400g d'échalote
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 100g de mâche
- ✓ 1kg de chou-kale mixte couleur

Betterave halwa (recette proposée par George)

3 grosses betteraves râpées, 1 poignée d'amande hachées, 1 poignée de pistaches concassées, 100ml de lait concentré non sucré, 100 ml de lait concentré sucré, 2 càs de beurre, 6 gousses de cardamome.

Dans une grande casserole faites fondre le beurre, ajouter la cardamome, les amandes et les pistaches (gardez un peu pour la décoration), laissez cuire 1 à 2 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

Ajoutez les betteraves, puis les différents laits concentrés et mélangez. Couvrez la casserole et laissez compoter le tout pendant 15 minutes. Retirez le couvercle et mélangez le tout à nouveau.

Laissez cuire jusqu'à ce que les betteraves soient bien cuites et que tout le liquide se soit plus ou moins évaporé. Si besoin, vous pouvez ajouter un peu d'eau.

Une fois votre halwa prêt, transvasez le dans un plat et décorez avec les pistaches et amandes. Bonne dégustation

Clafoutis aux échalotes, carottes et thon

Pour 4 personnes : 2 échalotes, 150 g de carottes râpées, 1,5 càs d'huile d'olive, 140 g de thon égoutté, 20 cl de crème fraîche liquide allégée à 18 % MG, 2 œufs, 1 càs d'oignons rissolés, 1 càc de cumin, sel et poivre du moulin, 40 g de fromage râpé (Comté, Emmental...)

Eplucher et ciseler les échalotes, les mettre dans une sauteuse avec une càs d'huile d'olive et les carottes râpées et faire revenir l'ensemble pendant une dizaine de minutes, mélanger de temps en temps jusqu'à ce que les carottes soient fondantes.

Préchauffer le four à 190° C (thermostat 6 1/3) chaleur ventilée.

Faire rissoler les oignons pelés et ciselés finement dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent bien blonds. Pendant ce temps, dans un saladier, fouetter ensemble les œufs puis la crème fraîche, le cumin, les oignons rissolés, mélanger à l'aide d'un fouet, assaisonner avec du sel et du poivre du moulin.

Lorsque les légumes (carottes et échalotes) sont prêts, les déposer au fond de quatre ramequins (ramequins carrés de 8,5 cm x 8,5 cm), répartir par-dessus des morceaux de thon, puis recouvrir avec le mélange à clafoutis (œufs-crème-oignons frits). Parsemer de fromage râpé (10 g par ramequin).

Enfourner les quatre ramequins dans le four chaud pendant 25 minutes.

Un mot aujourd'hui pour vous parler des adhérents-bénévoles.

Une équipe d'adhérents qui aiment tellement le jardin qu'ils viennent régulièrement soutenir son activité et donner de leur temps pour mener à bien les projets d'avenir.

Vous les voyez à la boutique du jeudi où ils sont là pour accueillir, renseigner les nouveaux venus, mais aussi tenir les caisses aux côtés des jardiniers.

Ils se mobilisent aussi pour animer les journées portes ouvertes sur le jardin, l'accueil de groupes, les nombreuses manifestations locales où nous sommes régulièrement invités.

Ils sont là aussi pour les ateliers organisés pour les jardiniers : français, numérique, apiculture.

Et, quand la pluie menace, ils viennent le samedi rentrer les courges et les mettre à l'abri !...

Ils préparent aussi, dans le cadre de groupes-projets, l'avenir de l'association : la nouvelle boutique qui verra le jour en 2023, la poursuite de la Maison Cocagne avec de nouvelles activités, qui se discute actuellement.

Aujourd'hui, nous cherchons à renforcer cette équipe pour lui permettre d'assurer sereinement toutes ses missions.

La présence de bénévoles au côté des jardiniers à la boutique des jeudis après-midi permet fluidité et rapidité quant à votre prise en charge pour les achats complémentaires à votre panier.

Nous faisons face aujourd'hui à un manque de bénévoles, pour assurer le **marché du jeudi, qui se tient de 16h à 19h30.**

Nous avons conscience que, pour beaucoup d'entre vous, il n'est pas possible de se libérer un après-midi en semaine. Toutefois, si cela est possible à certain(e)s d'entre vous, merci de le faire savoir à :

Pascale Beurtey : bonnetbeurtey@gmail.com

Anne Faure : president@paris-cocagne.org

Un grand merci à vous pour votre fidélité à la boutique, et pour vos réponses à cette sollicitation.

Marc, Anne, Pascale et toute l'équipe