

La Feuille de Chou n°14

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de carotte
- ✓ 750g de pomme de terre
- ✓ 1kg de blette
- ✓ 400g d'oignon
- ✓ 400g de mesclun

Votre Grand Panier



- ✓ 1.4kg de carotte
- ✓ 1kg de pomme de terre
- ✓ 1.2kg de blette
- ✓ 500g d'oignon
- ✓ 700g de mesclun
- ✓ 1 radis botte

Boulettes de carotte au cumin

Peut-être servi soit entrée ou plat de résistance. Ingrédients pour 2 personnes : 130 g de carottes cuites, 60 g de polenta, 1 œuf, 1/2 càc de cumin, facultatifs, chapelure, sel et poivre, 1 càs de ciboulette fraîche ciselée facultatif.

Faites cuire vos carottes en tronçons à la vapeur ou dans l'eau bouillante. Préchauffez votre four à 180 degrés. Dans un bol couvrez la polenta d'eau bouillante et laissez gonfler. Ecrasé vos carottes dans un robot ou au presse légume pour obtenir une purée encore un peu granuleuse. Ajoutez la polenta et l'œuf. Mélangez bien pour obtenir une pâte assez dense. Assaisonnez et ajoutez la ciboulette et mélangez une dernière fois. Façonnez vos boulettes de la taille d'une noix. ASTUCE le façonnage se fait beaucoup plus facilement avec les mains humides. Roulez vos boulettes dans la panure, déposez-les sur la plaque du four recouvert de papier cuisson et enfournez pour 25 minutes en les retournant à mi-cuisson. Vous pouvez servir ces petites boulettes de carotte avec une sauce au yaourt, concombre et menthe par exemple.

Muffins aux blettes

Pour 6 personnes. Ingrédients : 200 à 250 g de feuilles de blettes cuites et sèches, 1 oignon haché très finement, 200 g de farine, 100 g de fromage râpé (gruyère, comté...), 60 à 100 g de fêta, 1 sachet de levure chimique, 1/4 càc de bicarbonate de sodium, 2 œufs, 20 cl de lait, 5 cl d'huile d'olives, 1/2 à 1 càc de muscade râpée, graines de sésame, sel et poivre, beurre ou 12 moules en papiers.

Préchauffez le four à 180°C. Batte les œufs, ajoutez l'huile puis le lait et les fromages. Dans un autre saladier, mélangez la farine, le bicarbonate, la levure, la muscade, le sel et le poivre.

Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange. Puis, ajoutez les feuilles de blettes et l'oignon vert.

Ne pas trop mélanger. Répartissez la pâte dans des moules à muffins légèrement enduit de beurre ou dans lesquels vous avez déposé les moules en papier. Saupoudrez de graines de sésame. Cuire environ 40 minutes. Ces petites merveilles se mangent chaudes, tièdes ou froides.

Chers tous,

Nous nous lançons cette année dans la plantation d'ail. C'est une nouveauté pour le jardin et c'est un travail titanesque qui est mené en parallèle de la plantation des oignons, échalotes et pommes de terre. Pour éviter d'être dépassé par le désherbage, des bâches sont mises sur le sol puis perforées par Razvan avant que les bulbes d'ail soient plantées une à une. Ce geste sera répété 18 000 fois pour venir à bout de cet atelier !

Dans les champs, les légumes frais ne sont pas en reste avec la plantation de salades toutes les 2 semaines. Dans les serres, tout s'accélère. Les fèves et les petits pois s'annoncent magnifiques et les cultures d'hiver comme les blettes sont récoltées pour lancer le travail du sol et donc anticiper les plantations des tomates prévues d'ici fin Avril !

Le même dynamisme est à l'œuvre dans le parcours de recherche d'emploi de nos jardiniers. Cette semaine, 4 d'entre eux ont quitté le jardin temporairement pour réaliser des stages en restauration collective, espaces vert ou vente. A cela s'ajoutent les cours intensifs de français suivis à l'extérieur du jardin plusieurs fois par semaine par 4 autres jardiniers.

Le sempiternel enjeu consiste alors à trouver le juste équilibre entre les nombreuses exigences du maraichage décuplées en cette période de printemps et la nécessité que tout un chacun puisse cheminer sur ses projets et donc s'absenter du jardin pour suivre des stages et/ou formations !

De la part de Marc et de toute l'équipe

