

# La Feuille de Chou n°15

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de carotte Colmar à cœur rouge
- ✓ 1kg de poireau
- ✓ 600g de navet jaune Petrowski
- ✓ 200g de mâche
- ✓ 1 botte de radis mini

## Votre Grand Panier



- ✓ 1,300 kg de carotte Colmar à cœur rouge
- ✓ 1kg de poireau
- ✓ 800g de navet jaune Petrowski
- ✓ 200g de mâche
- ✓ 1kg d'épinard

### Navets exotiques

*Faciles à faire (sans stérilisation) prêts à toute heure pour vos salades, sandwichs et agrémenter tous vos plats.*

500 g de navets, 4 carottes (pas obligatoires), 1 litre d'eau, 25 cl de vinaigre de bière La Tourmente (ou autre ou de cidre), 1 cuillère à soupe de curcuma, 1 cuillère à soupe d'aneth ciselé, 3 branches de sarriette, 1 cuillère à café de sel. Pelez les navets puis coupez-les en quatre s'ils sont de la taille d'une grosse mandarine sinon les détailler en demi-rondelles d'un centimètre d'épaisseur.

Lavez les carottes et coupez-les en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur.

Mettre l'eau et tous les ingrédients, sauf les légumes, dans une casserole. Amenez à ébullition.

Ajoutez les légumes tranchés.

Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes puis éteignez le feu et laissez complètement refroidir dans la casserole.

Remplissez des bocaux avec les légumes et recouvrez du liquide.

Conservez-les au réfrigérateur et puisez-les selon vos envies (se conserve au moins 6 mois).

### Cake à la carotte et au lait de coco

Pour 10 portions : 300g de carottes, 1 oignon, 250g de farine, 50g de gruyère râpé, 1 càs d'huile d'olive, 1 càc de coriandre en poudre, 1 càc de cumin en poudre, 1 sachet de levure chimique, sel, poivre, 3 œufs, 15cl de lait de coco.

Epluchez les carottes et l'oignon, les laver. Râpez les carottes finement et émincez l'oignon. Dans une poêle, faites revenir les carottes et l'oignon avec une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive, pendant 10 minutes à feu moyen. Laissez refroidir. Dans un saladier, battez les œufs, salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez la moitié de la farine, le lait de coco, le cumin et la coriandre, la levure puis l'autre moitié de farine. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Ajoutez les légumes à la préparation. Beurrez et farinez un moule à cake. Versez la préparation dans le moule. Puis ajoutez le gruyère râpé dessus. Enfournez 35 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson en enfonçant un couteau. La lame doit ressortir propre.

Chers tous,

Une réunion plénière s'est organisée avec l'ensemble de nos jardiniers vendredi dernier. Autour d'un café, nous nous sommes réunis pour parler de l'actualité du jardin. L'équipe maraîchère a présenté les différents postes de travail au jardin et a félicité chacun pour sa contribution. L'occasion était idéale pour souligner le démarrage de la saison avec de nombreux travaux à mener de façon concomitante dans les serres et les champs. S'en est suivi un échange autour de la question complexe de l'eau et sur la nécessité d'être vigilant quant à son utilisation.

Nous avons profité de ce moment de pause pour imprimer et exposer toutes les photos prises au jardin sur ce premier trimestre et chacun a pu ramener chez soi les photos de son choix pour les partager en famille. Marie et Yasmine ont montré le fort dynamisme à l'œuvre en termes de formation en français proposées par le jardin et d'opportunités d'immersions en entreprise. Un rappel a été fait sur les règles concernant les congés payés car l'anticipation est nécessaire pour le confort de tous.

Enfin, Olivier en tant que délégué du personnel a synthétisé les avancées récentes sur le jardin en termes d'investissement et a lancé un débat sur les questions en suspens. L'aménagement des vestiaires ou les questions sur le futur emplacement de l'espace fumeur ont été abordés !

Les ateliers de plantation se poursuivent au niveau des oignons et des pommes de terre. Sur les pommes de terre, nous tentons cette année une plantation sur une parcelle voisine non irriguée qui était cultivée jusqu'à ce jour en grande culture par nos amis de la ferme Vandame. Il s'agit aussi d'une bonne occasion de nous familiariser avec cette parcelle pour laquelle nous avons des projets ambitieux de diversification. Affaire à suivre !

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

