

La Feuille de Chou n°16

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pomme de terre
- ✓ 500g de chou blanc
- ✓ 550g d'Épinard
- ✓ 700g de panais
- ✓ 1 botte d'oignons

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pomme de terre
- ✓ 1kg de chou blanc
- ✓ 1kg d'Épinard
- ✓ 850g de panais
- ✓ 1 botte d'oignons
- ✓ 1kg d'oignons rose

Omelette aux épinards et à la fourme d'Ambert au fou

Pour 6 personnes : 1 kg d'épinards, 6 œufs, 15 cl de lait entier, 150 g de fourme d'Ambert, 1 càc de curry, sel et poivre, 1 morceau de chorizo. Lavez les épinards. Faites-les tomber dans une poêle à couvert ou cuisez-les dans un four à vapeur 5 minutes. Egouttez-les. Quand ils sont un peu refroidis, pressez-les entre vos mains pour que toute l'eau de végétation soit évaporée. Dans un grand bol mélangeur, battez les œufs, le lait, le curry, le sel et le poivre. Préchauffez le four à 180°. Beurrez un moule pouvant aller au four. Mélangez les épinards avec la préparation. Ajoutez la fourme d'Ambert grossièrement émiettée. Versez-les dans le moule. Disposez des rondelles de chorizo tout autour. Enfournez 35 minutes à 180°. Pour savoir s'il est cuit, plantez la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson de 5 à 10 minutes. Démoulez le gâteau pour le servir. A consommer avec une salade de laitue ou autre.

Tourte à l'oignon botte

Pour 2 à 3 tartelettes : 1 pâte brisée, 5 oignons doux ou une botte, 2 càs d'huile d'olive, 50 g de chèvre frais, 1 œuf, 1 càs de crème fraîche, sel, poivre.
Éplucher et émincer la botte d'oignon la partie verte aussi. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Faire revenir au moins 20 à 30 minutes en remuant régulièrement et en ajoutant de l'huile si besoin. Le but est de les attendrir. Préchauffer le four à 200°C. Découper la pâte brisée en ronds un peu plus grands que vos moules à tartelettes. Étaler la pâte dans les moules et couper l'excédent si besoin. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette. Former une boule avec la pâte restante et l'étaler au rouleau à pâtisserie. Découper des lanières à l'aide d'une roulette crantée. Une fois que les oignons sont fondants, ajouter le chèvre frais en morceaux et le mélanger avec les oignons. Fouetter l'œuf avec la crème fraîche, saler et poivrer. Ajouter l'œuf battu aux oignons hors du feu. Déposer cette préparation dans les moules à tartes. Recouvrir de lanières de pâte de façon à former un quadrillage. Enfournier pour 35 minutes.

Chers tous,

Avec l'alternance de pluie et de soleil, tout pousse actuellement sur le plateau de Saclay.

Tout d'abord les nouvelles fermes maraîchères biologiques. Samedi dernier, inauguration de la ferme des Loges en Josas qui produit déjà ses légumes et fournit des œufs aux habitants des Loges. Puis visite de la ferme maraîchère bio de Gisy, à Bièvres qui a aussi démarré sa production en attendant la construction des bâtiments et la mise en place des serres. Ces deux fermes ont été co-construites avec les communes des Loges en Josas et de Bièvres. Nous nous réjouissons de ces nouvelles arrivées qui viennent renforcer l'offre de vente directe à la ferme en produits bio, que le Jardin de Cocagne incarne depuis 10 ans. Sous la bannière de Terre et Cité, qui assure le lien entre les agriculteurs du plateau de Saclay et ses habitants, via un riche réseau associatif, nous nous promettons un bel avenir au manger local bio.

Plus concrètement dans notre jardin, les mauvaises herbes croissent et il est important de les sarcler pour ne pas fragiliser nos oignons ! La plantation de fleurs mellifères est aussi importante pour faciliter la pollinisation de certaines cultures maraîchères comme les courgettes. Nous organisons un atelier maraîchage, ouvert à tous les adhérents Samedi prochain 22 avril de 8h à 12h

RV devant le bâtiment agricole. Prévoir bonnes chaussures, eau, vêtement de pluie, gants de jardinage. Ateliers encadrés par Sylvain et Julie, avec visite commentée du jardin par ces pros du maraîchage. 20 places prévues, inscription avant jeudi soir à president@paris-cocagne.org

De la part d'Anne et de toute l'équipe

