

# La Feuille de Chou n°16

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Maiwen (frite, purée et gratin) \*
- ✓ 300g de panais
- ✓ 700g de chou-vert
- ✓ 1 botte d'aillet
- ✓ 1 botte de radis
- ✓ 1 laitue

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Maiwen (frite purée et gratin) \*
- ✓ 500g de panais
- ✓ 1Kg de chou-vert
- ✓ 1 botte d'aillet
- ✓ 2 bottes des radis
- ✓ 1 laitue
- ✓ 500g de pain de sucre

### Quiche à l'aillet

Pour 4 personnes : Pour la garniture 1 botte d'aillet, ½ botte d'oignon, 2 pommes de terre déjà cuites, 3 œufs, 200 ml de crème, 1 càs de moutarde à l'ancienne, 1 càs d'huile, sel, poivre, noix de muscade.

Pour la pâte à tarte : 200 g de farine, 90 g de beurre demi-sel, 65 à 70 ml d'eau.

Préparation de la pâte brisée maison : Dans un saladier déposez la farine et le beurre coupé en petit dés.

Sablez du bout des doigts jusqu'à avoir une consistance de grains de sable. Ajoutez l'eau, mélangez pour agglomérez et écrasez la pâte de la paume de ma main pour bien homogénéiser. Réservez au frais le temps de préparer la garniture.

Préparation de la garniture : Lavez les aillets et oignons doux. Retirez le pieds et la partie abîmée des feuilles. Emincez le tout finement. Faites chauffer une càs d'huile d'olive puis faites-y revenir aillets et oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides (partie blanche en tout cas). Entre temps, épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Ajoutez à l'aillet et oignons et faites revenir quelques minutes. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème. Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade. Foncez votre moule à tarte, puis répartissez la moutarde à l'ancienne au fond. Ajoutez les légumes puis recouvrez avec l'appareil œufs/crème. Enfourez à 180°C puis faites cuire 25 à 45minutes à 180°C, jusqu'à ce la quiche soit dorée. Servez cette quiche aillet pomme de terre chaude ou à température ambiante.

### Moelleux de panais

300 g de panais râpé, 65 g de farine, 85 g de miel (vous pouvez le remplacer par 100 g de sucre), 125 g de poudre d'amandes, 2 œufs, 1/2 sachet de levure chimique, 150 g de beurre mou, 1 càc de gingembre en poudre, 1/2 càc de cannelle en poudre.

Préchauffer le four en chaleur tournante à 180°. Dans un récipient mélanger tous les ingrédients secs (farine, amandes, levure, gingembre et cannelle). Dans un saladier mélanger les ingrédients humides. Faire blanchir le miel avec les œufs et ajouter le beurre mou à la fourchette. Mélanger les deux préparations ensemble (ingrédients secs et humide) de façon bien homogène en évitant les grumeaux et ajouter le panais râpé. Verser l'appareil dans un moule chemisé et enfourez pendant 40 minutes.

\* Pommes de terre BIO en provenance de la ferme de forêt à Milly a forêt dans le sud de l'Essonne

Chers tous,

Nous vous informons que nous avons épuisé notre stock de pommes de terre de conservation. La saison 2023 a été rude en raison d'un contexte météo défavorable et d'attaques de ravageurs comme les doryphores que nous avons eues du mal à contenir. La qualité de récolte ainsi que les rendements ont ainsi été dégradés sur certaines cultures. De façon exceptionnelle, nous avons donc acheté des pommes de terre BIO à un agriculteur francilien situé à Milly-La-Forêt dans le sud de l'Essonne. Nous vous les proposons dans vos paniers cette semaine. Il s'agit pour nous de continuer à vous offrir des paniers diversifiés et de qualité jusqu'à début **juin** où nous anticipons l'arrivée des légumes primeurs. Nous vous remercions de votre compréhension et de votre soutien.

Vous trouverez dans vos paniers pour la première fois des bottes d'aillet avec une recette qui, nous l'espérons, vous permettra de les savourer. Nous précisons aussi que vos paniers contiennent des panais. Nous avons été généreux en termes de quantité étant donné que certains panais sont d'un aspect perfectible bien que tout à fait comestible !

Nous avons pu enfin accéder au plein champ, avec plus de 2 semaines de retard, pour initier la plantation des oignons et échalotes.

Les conditions de travail sont inconfortables car des pluies intenses s'abattent par intermittence. 14 planches de 120 mètres sont à planter !

En parallèle, la plantation des tomates avance bien et les serres qui vont accueillir poivrons et aubergines sont en cours de préparation.

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

