

La Feuille de Chou n°17

Votre Petit Panier



- ✓ 650g de carotte orange
- ✓ 1 chou-vert
- ✓ 600g de poireau
- ✓ 500g de navet violet
- ✓ 500g de radis d'hiver
- ✓ 1 salade feuille de chêne

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de carotte orange
- ✓ 1 chou-vert
- ✓ 1kg400 de poireau
- ✓ 800g de navet violet
- ✓ 800g de radis d'hiver
- ✓ 2 salades : feuille de chêne + laitue

Baluchons de chou-verts farcis aux légumes

Pour 8 personnes : 700 g de chou vert, 150 g de carottes râpées, 250 g de champignons de Paris, 100 g d'oignon rouge, 1 càs de cardamome en poudre, 1 càs café de noix de muscade, poivre 5 baies, sel, poivre, ficelle de cuisine.

Épluchez le chou en mettant de côté les grosses feuilles extérieures et en détachant 16 feuilles pour réaliser 8 balluchons. Émincez les côtes si elles sont trop épaisses. Lavez soigneusement les feuilles et épongez-les. Épluchez le reste du chou en ôtant les grosses côtes. Coupez le reste du cœur en lanières qu'il faudra laver et égoutter. Conservez la valeur d'un bol pour cette recette. Épluchez et coupez l'oignon en petits cubes. Faire blanchir les feuilles dans une marmite remplie d'eau bouillante pendant quatre à cinq minutes. Placez-les dans une passoire que vous passez sous le robinet d'eau froide. Égouttez puis réservez sur un linge propre. Préparez les champignons : Retirez la terre s'il y en a et coupez la base du pied sur 1/2 centimètre. Lavez les champignons dans un grand récipient rempli d'eau froide. Retirez-les à la main afin que le sable ou le terreau reste au fond. Placez-les dans une passoire puis épongez-les avec un papier absorbant. Dans une poêle large, faites étuver l'oignon, les carottes râpées et les lanières de choux avec deux noix de beurre et 2 càs d'eau pendant 10 minutes. Salez et saupoudrez avec les épices. Ajoutez les champignons aux légumes étuvés et mélangez doucement quelques minutes sur feu doux. Versez dans un saladier.

Montage du balluchon : Placez 2 feuilles de choux en les superposant légèrement. Déposez une cuillère bombée de farce sur les feuilles et enrroulez puis repliez les feuilles pour former un paquet. Entourez chaque balluchon d'une ficelle comme vous le feriez pour un paquet. Attention à ne pas trop serrer la ficelle pour ne pas inciser le chou.

Déposez les balluchons dans un plat à four huilé. Versez 1/2 verre d'eau et arrosez généreusement d'huile d'olive ou parsemez de noisettes de beurre. Recouvrir le plat de papier aluminium ou de papier cuisson et enfournez pour 45 minutes à 160°C.

Crumble de poireaux

Ingrédients pour 4 : 2 poireaux, 50g de biscottes (environ 4 petites), 40g de noisettes ou d'amandes en poudre, 4 càs d'huile + un filet pour les légumes, sel et poivre, autre assaisonnement au choix : 2 pincées de curry, herbes fraîches ciselées, feuilles de thym....

Dans une sauteuse, faites cuire pendant 10 minutes les poireaux émincés et lavés à l'eau claire en ajoutant au préalable 3 càs d'eau. Ajoutez un filet d'huile. Préchauffez le four à 140°. Réduisez en miettes les biscottes (à l'aide d'un mortier et d'un pilon, ou en les écrasant avec un rouleau après les avoir enfermées dans un sachet alimentaire). Réservez. Ajoutez la poudre de noisettes ou d'amandes, l'huile, une pincée de sel, et 2 à 3 pincées d'épices moulues, d'herbes aromatiques au choix...

Mélangez le tout avec les doigts. Répartissez dans 4 cassolettes le poireau cuit, ou étalez-le dans un moule à gratin.

Ajoutez ensuite une couche de crumble à la biscotte. Enfourez pour 25 minutes.

Chers tous,

Les plantations avancent bien sous les serres ! Les tomates ont été plantées tout comme les poivrons. Les serres sont magnifiques alors que les plantations en plein champ se poursuivent avec les légumes primeurs comme les navets bottes et les choux raves.

En parallèle, nous profitons de la météo pluvieuse pour organiser des ateliers pour nos jardiniers.

Par groupe de 10 nos jardiniers bénéficient d'un échange en salle avec Valérie, responsable administrative et financière, autour d'un sujet qui parle à tous car il s'agit d'apprendre à lire sa fiche de paie ! Comprendre le relevé des congés payés et la façon dont les arrêts maladies et les absences sont traitées concernent tout le monde bien entendu.

Cette semaine est aussi l'occasion d'accueillir l'Ecole de commerce HEC avec qui nous avons noué un partenariat ces dernières années. HEC lance chaque année un programme d'enseignement autour de l'entrepreneuriat social vis-à-vis d'une quarantaine d'étudiants venant des quatre coins du monde. Le lancement de ce beau programme s'est tenu à la Maison cocagne lundi dernier et le jardin de Limon a été mis à l'honneur dans le cadre d'une visite de la ferme organisée en Anglais ! Cette même semaine, ce sont 4 étudiants d'HEC de nationalité indienne, chinoise et libanaise qui rejoindront nos équipes pour travailler la terre à nos côtés.

De la part de Marc et de toute l'équipe

