

La Feuille de Chou n°17

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Alouette (chair tendre) *
- ✓ 500g de carotte
- ✓ 400g d'épinard
- ✓ 500g de poireau
- ✓ 250g de radis Noir
- ✓ 1 salade
- ✓ 1 botte de persil

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Alouette (chair tendre) *
- ✓ 500g de carotte
- ✓ 600g d'épinard
- ✓ 1 kg de poireau
- ✓ 400g radis
- ✓ 2 salades
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 1 botte d'aillet

Risotto aux poireau et gingembre

Pour 4 personnes : 350g de riz rond, 2 poireaux, 3 échalotes, 1 cm de gingembre, 10 cl de vin blanc sec, 1 l de bouillon de légumes, 40 g de parmesan, sel et baies.

Pelez et émincez les échalotes. Emincez les poireaux. Pelez et coupez finement le gingembre en bâtonnets.

Versez un filet d'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais. Faites-y fondre les échalotes, les poireaux et le gingembre à feu doux pendant 5 minutes.

Ajoutez le riz. Mélangez. Versez le vin blanc et 250 ml de bouillon et laissez le riz absorber la totalité du liquide avant d'ajouter progressivement le reste du bouillon en remuant régulièrement. Salez et ajoutez les 5 baies moulues. Ajoutez le parmesan râpé et mélangez. Bonne dégustation.

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 émietée. 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.

* 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 reçu notre nouvelle motteuse et il s'agit d'une excellente nouvelle. Cet équipement indispensable permet de réaliser des plants bio de qualité. La plupart de nos légumes sont semés dans des mottes de terreau appelés plants. Après leur développement en pépinière, les plants sont repiqués dans les serres ou les champs. Notre vieille motteuse de plus de 30 ans nous posait des difficultés grandissantes. Acquérir une nouvelle motteuse était indispensable pour améliorer les conditions de travail de nos jardiniers, produire des légumes de qualité et répondre aux sollicitations des maraichers voisins. Cet investissement a été rendu possible grâce à la contribution de plus de 40 d'entre vous qui ont répondu présents à notre campagne de dons lancée en fin d'année 2023. Merci à vous tous !

Comme vous le savez, dans le cadre de notre programme autour des paniers solidaires, nous réalisons par semaine environ 40 paniers à des tarifs préférentiels pour 20 salariés en parcours du jardin et pour 20 familles sélectionnées par le centre social de Massy. Nous sommes ravis de contribuer ainsi au bien vivre alimentaire de tous. Vendredi dernier, nous avons reçu plusieurs familles du centre social de Massy qui sont venus visiter le Jardin. Un grand merci à Pierre et à Dominique qui ont conduit la visite d'une main de maître.

Au niveau agricole, la semaine dernière a été fort active. Les tomates, aubergines et concombres ont été plantées et nous les suivons avec attention dans l'attente de belles récoltes.

Nous vous informons que nous réaliserons **une vente de plants de Tomates et autres légumes d'été Jeudi 2 Mai** à l'occasion de la boutique à la ferme. Nous vous y attendons nombreux !

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

