

La Feuille de Chou n°18

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de rutabaga
- ✓ 800g de carotte orange
- ✓ 1 botte de navet avec fanes
- ✓ 1 botte d'oignon
- ✓ 1 salade feuille de chêne
- ✓ 250g d'épinard offert

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de rutabaga
- ✓ 1kg de carotte orange
- ✓ 1 botte de navet avec fanes
- ✓ 1 botte d'oignon
- ✓ 2 salades : feuille de chêne + laitue
- ✓ 750g d'épinard + 250g offert

Fanes de navet comme des friarelli

Ingrédients pour 1 à 2 personnes : les fanes d'une botte de navet, 1 gousse d'ail, 1/2 c à café de piment en poudre, huile d'olive, sel.

Préparation : Coupez les fanes et réservez les navets pour d'autres recettes. Retirez la nervure centrale si elle est dure et lavez soigneusement les fanes en deux ou trois eaux.

Séchez-les bien avec un papier absorbant et déchiquetez-les. Emincez la gousse d'ail et chauffez un peu d'huile dans 1 poêle, environ 2 c à soupe.

Jetez l'ail et laissez-le environ 1 minute (il ne doit pas brunir, il deviendrait amer) Ajoutez les feuilles dans la poêle. Laissez "tomber" les feuilles : attendre en remuant un peu que l'eau commence à s'évaporer et que le volume diminue. Ajoutez enfin le piment.

Poursuivez la cuisson quelques minutes. Les légumes doivent être cuits, mais ni desséchés ni fondus. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud en accompagnement de votre plat.

Cake de rutabaga

80g de farine de blé, 50g de farine de maïs, 1 sachet de levure, 650g de rutabagas, 3 œufs, 100g de fromage blanc, 6 cl d'huile, 60g de parmesan, sel et poivre.

Préchauffez le four à 180°C (th6). Pelez et lavez les rutabagas puis coupez-les en dés et faites-les cuire 15 min à la vapeur. Réservez la moitié des dés et mixez le reste pour obtenir une purée. Versez la farine de blé et la farine de maïs dans un saladier et mélangez avec la levure.

Creusez un puits au centre y incorporez la purée de rutabagas, les œufs entiers, le fromage blanc et l'huile. Ajoutez le fromage râpé et les dés de rutabagas, salez et poivrez.

Versez la pâte dans un moule à cake puis enfournez pour 35 minutes environ. Servez tiède.

Chers adhérents,

La semaine dernière nous a apporté son lot d'émotions avec la célébration vendredi du départ d'Hassanatou vers de nouveaux horizons. Que de chemin parcouru et de joie partagée depuis son arrivée au jardin en juillet 2019 ! Originaire de Guinée, Hassanatou a bénéficié du regroupement familial et ses 3 enfants ont pu la rejoindre en France.

Des démarches ont été entreprises et couronnées de succès pour obtenir un logement social d'une taille adaptée à sa famille. Hassanatou a suivi des cours de français toutes les semaines au jardin pour se donner toutes les chances. Son projet : travailler dans la restauration collective ! Après 2 stages réalisés avec brio, Hassanatou a trouvé un travail pour un poste d'agent de restauration collective via la Mairie d'Orsay ! Nous lui souhaitons bien entendu tout le meilleur !

Le travail dans les champs avance bien et les légumes frais garnissent vos paniers cette semaine avec des navets primeurs, des oignons bottes et des épinards. Pour vous remercier tous de votre fidélité, nous partageons avec vous nos richesses et vous offrons en plus dans vos paniers un sac d'épinards de 250 grammes.

A noter que nous proposerons à la vente plus de 400 plants de tomates de diverses variétés et d'autres plants, (poivrons, aubergines etc..) lors de la boutique du jeudi 11 Mai ! Préparez-vous !

Enfin, nous vous informons que nous venons d'éditer vos factures du mois d'avril et que vous pouvez y accéder dans l'espace client de notre nouveau site internet. Nous avons aussi lancé en ce début de semaine le paiement par prélèvement pour ceux d'entre vous qui sont concernés par ce mode de paiement.

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

