

La Feuille de Chou n°18

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Maiwen* (chair ferme)
- ✓ 1 botte de navet nouveau
- ✓ 500g d'échalote
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 1 salade batavia

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Maiwen* (chair ferme)
- ✓ 1 botte de navet nouveau
- ✓ 500g d'échalote
- ✓ 2 choux-raves
- ✓ 1 salade batavia
- ✓ 380g de petit pois

Fane de navet comme des friarielli

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 et sel.

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. Émincez 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 alors 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.

Bon appétit !

Navets nouveaux en vinaigrette

Ingrédients de la recette : 1 botte de navets nouveaux, 1 grosse échalote, 30 g de noisettes grossièrement concassées, huile d'olive, vinaigre de vin, fleur de sel de Guérande, poivre du moulin, persil plat

Rincer et sécher les navets. Les couper en quartiers puis les ébouillanter pendant 8 à 10 minutes, selon la grosseur. Les égoutter. Peler et émincer finement l'échalote.

Préparer la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de vin et quelques pluches de persil. Saler et poivrer. Réserver.

Dans une sauteuse sur feu assez vif, verser un filet d'huile d'olive, et ajouter les noisettes et l'échalote. Faire revenir sans colorer. Ajouter les navets. Remuer constamment pendant quelques minutes, les navets doivent rester légèrement croquants. En fin de cuisson, verser la vinaigrette dans la sauteuse, mélanger rapidement et servir.

La salade de chou-rave cru

Peler le chou-rave et le couper en petits dés. Servir avec un peu d'huile d'olive ou d'huile de noix et une pincée de fleur de sel.

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

Chers tous,

Vendredi dernier s'est tenue au jardin une réunion plénière avec l'ensemble de nos jardiniers. Il s'agit d'un rituel trimestriel où l'actualité du jardin est abordé tant sur la partie agricole que sociale et professionnelle. Nous étions plus de 40 à nous retrouver autour d'un café accompagné de viennoiseries avant de prendre place sur les chaises installées pour l'occasion.

Un moment a été pris pour se rappeler l'aventure inouïe que nous vivons tous ensemble à produire des légumes BIO en plein cœur du plateau de Saclay. Bénévoles, adhérents, stagiaires et l'ensemble des salariés unissent leur force pour un objectif louable. Nous en avons profité pour remercier les 4 stagiaires d'HEC qui nous ont prêté main-forte sur la semaine. Les deux chargées d'accompagnement social et professionnel du jardin, Yasmine et Marie ont partagé les réussites des uns et des autres en termes de stages, formations et sorties vers l'emploi.

Les encadrants ont souligné les conséquences difficiles des pluies interminables qui s'abattent sur la ferme et félicité les jardiniers pour leur engagement dans ce contexte inconfortable.

Valérie, en tant que responsable administrative et financière, a rappelé la procédure à suivre en cas d'absence et évoqué l'organisation des futures astreintes à **prévoir le samedi de mai à octobre pour les récoltes de Courgette**.

Enfin, des échanges constructifs se sont tenues sur l'avancée des travaux de la future boutique dont l'ouverture est prévue **le jeudi 6 juin**. Nous aurons l'occasion de vous dire plus dans une future communication.

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

