

La Feuille de Chou n°19

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pomme de terre Désirée
- ✓ 1kg de carotte orange Colmar cœur rouge
- ✓ 1 botte de navet avec fanes
- ✓ 1 salade : laitue
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 1 petit bouquet de persil

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de de pomme de terre Désirée
- ✓ 1kg200 de carotte orange Colmar cœur rouge
- ✓ 1 botte de navet avec fanes
- ✓ 2 salades : laitue + reine des glaces
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 1 bouquet de persil botte
- ✓ 300g de petit pois

Velouté de chou-rave

Pour 2 personnes : 1 chou-rave, 1 échalote, 2 pommes de terre, 1 gousse d'ail, ½ bouillon cube de légumes, 300ml d'eau, 2 càs d'huile d'olive ou noix.

Couper les fanes du chou-rave et les réserver. Peler le chou-rave et les pommes de terre et les couper en huit. Peler l'échalote et l'ail. Cuire les légumes à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Placer les légumes cuits dans un grand bol et les recouvrir du bouillon de légumes chaud (eau + 1/2 bouillon cube). Ajouter l'huile. Mixer pour en faire un velouté.

Fanes de chou-rave aux noisettes

Pour 2 portions : 1 grosse poignée de noisettes, quelques lardons, huile de tournesol ou autre, fleur de sel et poivre. Bien laver les fanes de votre chou rave. Hachez finement la tige et grossièrement les feuilles. Tranchez grossièrement les noisettes. Mettre de l'huile de tournesol à chauffer dans une poêle à feu moyen. Faites revenir les lardons. Ajoutez les noisettes et les fanes de chou-rave avec la fleur de sel. Faire revenir en remuant régulièrement jusqu'à ce que les noisettes deviennent dorées et les fanes de chou-rave croustillantes.

Carottes en sandwichs au Munster

Pour 6 portions : 100g de Munster, 4 Grosses carottes, 50g de jambon blanc (1 tranche), 1 càs de crème épaisse
1 càs de persil haché sel, et poivre

Éplucher, laver les carottes. Les cuire à l'eau bouillante salée pendant 25 minutes.

Dès qu'elles sont cuites, les plonger dans de l'eau froide. Les laisser refroidir, les égoutter soigneusement.

Couper les carottes en biais pour obtenir 40 belles tranches régulières, larges et épaisses d'environ ½ cm. Poser les tranches sur un papier absorbant pour bien les éponger.

Mixer le jambon avec le Munster, la crème et le persil, assaisonner.

Étaler un peu de cette mousse de Munster sur la moitié des tranches de carotte, recouvrir avec les autres tranches en appuyant légèrement pour faire adhérer. Servir bien frais.

Chers tous,

Pour aborder la nouvelle saison avec confiance, l'échange entre collègues maraichers constitue une aubaine. Le groupement des agriculteurs biologiques d'Ile-de-France (GAB Île-de-France) organise régulièrement des temps d'échange entre maraichers voisins directement au champ sur la conduite des cultures en cours.

Le jardin de cocagne de Limon a ainsi accueilli un groupe d'une petite dizaine de maraichers vendredi dernier. Nous en avons été d'autant plus ravis que ce soit Ernest, ancien chef de culture du jardin et dorénavant conseiller technique en maraichage au sein du GAB Ile de France qui a animé la visite et prodigué ses conseils.

C'est un moment « symbolique » qui nécessite un coup d'arrêt. Nous venons de récolter les premières fraises BIO cultivées au jardin. De façon à nous familiariser avec la culture de la fraise, nous avons décidé de nous lancer progressivement en plantant l'année dernière une demi – serre de fraises. C'est un travail exigeant car la récolte plutôt lente doit se réaliser 2 à 3 fois par semaine. Notre enjeu est de réussir à les conserver pour les proposer à la vente à la boutique des jeudis au jardin. Nous sommes ravis de faire revivre à notre humble échelle la culture de la fraise qui a marqué l'histoire de notre territoire.

De la part de Marc et de l'équipe du jardin,

