

La Feuille de Chou n°2

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de carotte orange de Luc
- ✓ 800g de poireau
- ✓ 800g de navet violet
- ✓ 500g de chou blanc
- ✓ 100g de mâche

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg5 de carotte orange de Luc
- ✓ 1kg5 de poireau
- ✓ 1kg de navet violet
- ✓ 500 de chou blanc
- ✓ 200g de mâche
- ✓ 1 chicorée scarole

Navets marinés

Pour 6 personnes : 500g de navet, 180 ml de vinaigre, 250 ml d'eau, 3 betteraves crues en tranche, 1 càc de sel. Déposez les cubes de navet dans un bol non métallique. Salez-les généreusement. Laissez dégorger 2 heures. Egouttez et rincez les navets. Répartissez en deux bocaux de 2 tasses (500 ml). Mélangez le vinaigre, l'eau, le sel et les tranches de betteraves. Versez dans les bocaux. Ajoutez de l'eau jusqu'à 1 cm du bord. Couvrez et laissez macérer 4 jours. Agitez les bocaux tous les jours pour permettre aux tranches de betteraves de bien colorer les navets.

Poêlée de chou blanc et poireaux

1/2 demi chou blanc, 4 petits poireaux, 1 sachet de lardons, 4 càs d'huile d'olive, 1 càs de crème fraîche sel et poivre.

Lavez les poireaux, et coupez-les, en deux dans le sens de la longueur. Otez les feuilles vertes, pour ne garder que les blancs de poireaux. Emincez-le, ainsi que le chou blanc, en petits cubes. Mettez les légumes dans une casserole et arrosez d'huile d'olive, d'un peu de sel et du poivre. Faites cuire à feu moyen, pendant 10 à 15 minutes. Ajoutez les lardons, et la cuillère de crème. Laissez mijoter à nouveau, pendant 10 minutes. Servez aussitôt.

Boulettes de carotte au cumin

130 g de carottes cuites, 60 g de polenta, 1 œuf, 1/2 càc de cumin facultatif ou piment d'Espelette, chapelure, sel et poivre, 1 càc de ciboulette fraîche ciselée facultatif. Faites cuire vos carottes en tronçons à la vapeur ou dans l'eau bouillante.

Préchauffez votre four à 180 degrés. Dans un bol couvrez la polenta d'eau bouillante et laissez gonfler.

Ecrasé vos carottes dans un robot ou au presse légume pour obtenir une purée encore un peu granuleuse. Ajoutez la polenta et l'œuf. Mélangez bien pour obtenir une pâte assez dense. Assaisonnez et ajoutez la ciboulette et mélangez une dernière fois. Façonnez vos boulettes de la taille d'une noix.

Astuce le façonnage se fait beaucoup plus facilement avec les mains humides. Roulez vos boulettes dans la panure, déposez-les sur la plaque du four recouvert de papier cuisson et enfournez pour 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Chers tous,

Nous remercions ceux d'entre vous qui ont participé à notre campagne de financement participatif lancée en fin d'année dernière. Nous avons sollicité votre aide pour poursuivre au jardin notre programme de paniers solidaires compromis par un manque de financement.

Vous êtes plus de 80 à avoir répondu à notre sollicitation et c'est ainsi plus de 8 000 € que nous avons collectés. Nous vous en remercions ! Notre programme est sauvé et les premiers paniers solidaires ont été distribués dès la réouverture du jardin la semaine dernière !

Pour rappel, il s'agit de proposer à des personnes en situation de précarité des paniers BIO à un tarif préférentiel ainsi que des ateliers de cuisine.

Nous profitons des mois calmes d'hiver pour avancer sur des ateliers d'entretien et de maintenance. Nous nous lançons cette semaine dans le grand nettoyage du bassin de rétention d'eau du Jardin. Ce bassin d'environ 800m3 permet de stocker l'eau puisée dans les nappes phréatiques des sables de Fontainebleau avant d'être acheminée via un réseau enterré vers les surfaces cultivées en plein champ et sous abri. Pour éviter tout dysfonctionnement lors de la saison haute, il est déterminant de retirer les impuretés qui risqueraient d'endommager la pompe !

Pour le plaisir du partage, voici une photo de groupe prise l'année dernière par Clément, jeune photographe en formation sur le plateau de Saclay !

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

