

La Feuille de Chou n°20

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de carotte Rodelika +jaune du Doubs
- ✓ 500g de chou vert
- ✓ 1 botte d'oignon
- ✓ 1 chou rave
- ✓ 1 salade batavia
- ✓ 600g de radis Misato red

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg300 de carotte Rodelika + jaune du Doubs
- ✓ 1kg de chou vert
- ✓ 1 botte d'oignon
- ✓ 2 choux-raves
- ✓ 2 salades : batavia + reine de glaces
- ✓ 600g de radis Misato red
- ✓ 500g d'oignon jaune

Friand au chou-vert et au fromage

Pour 4 à 6 personnes : 1 paquet de pâte à filo, 1 quart de chou-vert, 2 pommes de terre, 1 oignon, 180g de feta, 10 brins d'aneth, 2 œufs, 1 càs de sésame, 2 càs de crème épaisse, 2 càs d'huile, le jus d'un citron, 30g de beurre, sel et poivre.

Émincez finement le chou. Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Plongez le tout dans un faitout d'eau froide, salez et portez à ébullition. Comptez alors 15 min de cuisson. Égouttez et réservez. Préchauffez le four à 200°. Pelez l'oignon et coupez-le en dés. Faites-le blondir 5 min dans une grande poêle avec l'huile. Ajoutez les légumes réservés et continuez la cuisson 2 min. Ciselez l'aneth, ajoutez-le avec la crème épaisse et le jus du citron.

Salez et poivrez et laissez 5 min sur feu doux. Cassez les œufs et ajoutez-les, hors du feu, dans la poêle des légumes ainsi que la feta émiettée. Mélangez bien en écrasant le tout à la fourchette. Faites fondre le beurre (sur feu doux ou au micro-ondes). Superposez 4 feuilles de filo en les badigeonnant de beurre fondu au fur et à mesure. Déposez de la farce sur la longueur de la pâte et roulez les 4 feuilles sur elles-mêmes en boudin. Recommencez l'opération avec les autres feuilles. Beurrez un moule à manqué et déposez les boudins dans un plat de façon à former un escargot. Parsemez de graines de sésame et enfournez pour 25 min jusqu'à ce que le friand soit bien doré. Servez chaud.

Poêlée crémeuse de chou-rave et carotte au curry

Pour 4 personnes : 1 chou-rave, 400 g de carottes, 1 càs d'huile d'olive, 8 càs de crème liquide à cuisson, curry en poudre à doser selon votre goût, sel et poivre. Peler le chou-rave, puis le trancher en bâtonnets assez fins. Peler les carottes, puis les trancher en bâtonnets comme le chou-rave. Dans une poêle, chauffer l'huile et y faire revenir les morceaux de chou-rave et carotte pendant 2 minutes. Cuire à couvert sur feu moyen (5/10) pendant 20 minutes. Pendant la cuisson, l'eau contenue dans les légumes va venir humidifier votre plat. Si nécessaire, ajouter un fond d'eau dans la poêle de manière pour que les légumes cuisent sans trop griller. Après 20 minutes de cuisson, retirer le couvercle et poursuivre la cuisson, l'excès d'eau va s'évaporer et les légumes vont commencer à dorer. Lorsque les légumes sont dorés à votre goût, ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement en sel et en curry. Mélanger. Pour finir, laisser mijoter à découvert, sur feu doux, pendant 5 minutes afin de réchauffer la sauce.

Chers tous,

Les sorties de printemps démarrent. Samedi nous avons participé au marché Ecoresponsable de Palaiseau où nous avons rencontrés actuels et futurs adhérents de Palaiseau, ainsi que les élus, dans une ambiance festive et printanière.

Les portes ouvertes au jardin du limon se tiendront :

- le jeudi 1er juin de 16h à 19h30
- le samedi 17 juin, jour de la fête de Vauhallan, de 14h à 17h

Nous organisons pour vous visites du jardin et pot de l'amitié, Venez nombreux avec votre famille et vos amis.

Nous serons aussi présents le samedi 10 juin à la fête des étangs de Saclay.

En attendant ces festivités, chaque semaine, de nouveaux primeurs arrivent dans vos paniers et sur le marché à la ferme du jeudi : oignons botte, navets botte, petits pois, fraises. Comme chaque année, les courgettes arriveront dans les prochaines semaines. Les tomates, poivrons et aubergines arriveront courant juillet. Vous pouvez en avoir un avant-goût avec nos ratatouilles, coulis de tomates, caviars d'aubergine et tartinades oignon/tomate toujours présentes au marché du jeudi.

A propos de ces précieux pots en verre, nous démarrons un partenariat avec l'association Bouteilles d'Avenir, qui assure la collecte et réutilisation des contenants en verre. Ils expliqueront leur démarche mercredi 17 mai lors de notre marché hebdomadaire, avancé du fait du **Jeudi de l'Ascension**.

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



Cofinancé par le
Fonds social européen
dans le cadre de la
réponse de l'Union à
la pandémie
de COVID-19