

La Feuille de Chou n°20

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Alouette* (chair jaune et douce)
- ✓ 900g de blette mixte
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 1 salade (sucrine)
- ✓ 400g de petit pois / fèves

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Alouette* (chair jaune et douce)
- ✓ 1kg500 de blette mixte
- ✓ 2 bottes de persil
- ✓ 2 salades (sucrine/Reine des neiges)
- ✓ 500g de chou-vert
- ✓ 1kg de poireau

Risotto de millet fèves ou petits pois aux lardons

Pour 2 à 3 personnes : 1 oignon, 2 càs d'huile d'olive, 140 g de millet, 65 cl d'eau, 1 càs de bouillon de légumes, 150 g de fèves ou de petit pois décortiquées, 100 g de lardon, 1 brin de thym, sel et poivre.

Pelez et émincé l'oignon. Faites le revenir dans une sauteuse, avec l'huile d'olive. Préparez le bouillon de cuisson en faisant chauffer les 65 cl d'eau avec le bouillon de légumes. Plongez les fèves dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Laissez cuire 8 min et égouttez-les. Ajoutez le millet dans la sauteuse. Mouillez avec une louche de bouillon. Couvrez et laissez cuire sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit évaporée. Continuez ainsi avec le reste du bouillon, ajoutez-le petit à petit et laissez cuire jusqu'à ce que le millet soit tendre. Ajoutez les fèves et les lardons. Lorsque les lardons sont cuits, ajoutez le parmesan et mélangez bien. Salez si besoin et poivrez. Servez sans attendre.

Gratin de blettes

Pour 4 personnes : 1 bouquet de blette, 2 œufs, 2 càs de maïzena, ¼ de litre de lait, 1 pot de crème épaisse, 20 g de beurre, 4 gousses d'ail, emmental râpé, 3 pincées de noix de muscade, sel et poivre.

Laver les blettes, couper les cardes en petit morceau et les feuilles en lanière. Cuire les cardes dans de l'eau salée 10 min et égoutter. Cuire les feuilles dans l'eau salée 5 min. Egoutter le tout. Dans une poêle mettre à fondre 20 g de beurre, ajouter l'ail et les blettes.

Dans un plat à gratin placer les cardes de blettes cuites les feuilles dessus. Arrosez du mélange de lait, œufs, maïzena, sel, crème fraîche, muscade et poivre. Parsemez de gruyère râpé environ 50 g. Enfourné 35 min à 200°C thermostat 6-7. À déguster avec une salade.

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

Chers tous,

Les bonnes températures du long pont de l'ascension ont été appréciées de nos tomates qui poussent à vue d'œil. Arnaud, Ionela et Hagar se lancent dans le tuteurage des tomates. Il s'agit de minutieusement accompagner le développement des tomates en hauteur pour qu'elles s'épanouissent pleinement.

Le travail se réalise avec une mélodie d'accompagnement courante en cette saison. Les moteurs de nos 2 débroussailleuses maniées par Wahid et Nathan tournent à plein régime. L'entretien de nos espaces verts dont le parking devient urgent avant que nous ne nous fassions envahir par la végétation !

Les travaux de la boutique continuent leur progression. 2 amis bénévoles, Jean Paul et Philippe, nous apportent une aide fort précieuse pour concevoir la banque d'accueil sur laquelle seront positionnées les nouvelles caisses enregistreuses. En parallèle, l'équipe de nos fournisseurs entament la pose des fenêtres et portent et réalisent les finitions.

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

