

La Feuille de Chou n°21

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de pomme de terre Mona Lisa
- ✓ 800g de carotte jaune et Rodelika
- ✓ 800g de blette
- ✓ 1 Reine des glaces ou feuille de chêne
- ✓ 1 radis botte ou chou-rave
- ✓ 200g de petit pois

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg pomme de terre Mona Lisa
- ✓ 1kg de carotte jaune et Rodelika
- ✓ 2kg de blette
- ✓ 1 Reine des glaces ou feuille de chêne
- ✓ 2 radis botte ou chou-rave
- ✓ 1kg de courgette

Boulette de blettes et noix

Pour 2 à 4 portions : 600g de blette, 100g de flocons d'avoine, 50 g de noix, 1 càs de graines de chia, 1càs de farine, 3 gousses d'ail, 2 càs de vinaigre balsamique.

La veille, faites cuire vos blettes à la vapeur ou à l'eau et trempez vos noix. Le trempage les rend plus digestes et plus facile à mixer. Le jour même, préchauffez votre four à 200 degrés. Mixez tous les ingrédients ensemble.

Formez une douzaine de boules avec vos paumes. Déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson puis enfournez 30 minutes. Servez avec une salade.

Poêlée de petits pois et carotte

125 g de petit pois, 3 carottes, 75g de lardons, 1 échalote, ½ bouillon cube, poivre.

Ecosser les petits pois. Eplucher les carottes et les couper en rondelles. Dans une poêle, faire revenir les lardons et l'échalote ciselée sans ajouter de matières grasses. Ajouter les carottes et les petits pois. Recouvrir d'eau et émietter le bouillon.

Laisser cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes selon l'épaisseur des rondelles de carottes.

Ajouter du poivre au dernier moment.

Velouté de cosses de petit pois (recette antigaspi)

Récupérer les cosses de la recette précédente, 1 oignon, 2 pommes de terre, 2 càs d'huile d'olive, sel, poivre, 2 càs de crème fraîche.

Lavez et coupez les cosses de petits pois. Coupez l'oignon. Faites cuire les cosses dans une casserole d'eau bouillante salée durant 25 minutes. Faites cuire les pommes de terre et les oignons séparément.

Mixez les cosses et les pommes de terre en ajoutant petit à petit de l'eau de cuisson. Vous devez obtenir une texture épaisse. Passez la préparation au moulin à légumes ou un tamis fin afin de retirer les fibres.

Dans une casserole, ajoutez les cosses mixées et la crème fraîche. Salez et poivrez.

Chers tous,

Les légumes de printemps arrivent dans vos paniers avec les radis botte, les petits pois et les premières récoltes de courgettes sous serre dans les grands paniers ! Cultiver les courgettes sous serre demande un savoir-faire que nous assimilons pas à pas.

La principale difficulté consiste à contenir la présence des pucerons qui, en raison des hivers doux, font leurs apparitions de plus en plus tôt dans la saison. Nous avons recours à la lutte biologique. Toutes les 2 semaines, des guêpes parasites et prédateurs de pucerons sont incorporées dans la serre concernée. Le second enjeu consiste à favoriser la pollinisation. A ce titre, nous avons installé une ruche directement au milieu de la culture et, pour accentuer nos chances, des plantes mellifères ont été plantées au milieu des courgettes.

Comme chaque année, nous accueillons au jardin des stagiaires qui cherchent à gagner en expérience dans la pratique du maraîchage. Nous avons accueilli ce lundi, Ousmane pour un stage de 6 semaines. Son projet est ambitieux et force le respect puisque Ousmane veut lancer sa ferme maraîchère dans son pays au Congo où il vient d'acquérir des terres. Lancée dans la réalisation de son Brevet Professionnel de Responsable d'Exploitation Agricole et son stage au jardin, Ousmane se donne toutes les chances.

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

