

La Feuille de Chou n°21

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de pdt Alouette*(chair jaune et douce)
- ✓ 400g de carotte
- ✓ 750g de navet violet nouveau
- ✓ 250g d'échalote
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 300g de pousse d'épinard

Votre Grand Panier



- ✓ 900g de pdt Alouette*(chair jaune et douce)
- ✓ 350g de carotte
- ✓ 1kg de navet violet nouveau
- ✓ 400g d'échalote
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 400g de pousse d'épinard
- ✓ 1kg de courgette

Curry de navets, carottes et persil

Pour 4 personnes : 1 botte de petits navets environ 5 navets, 2 carottes, 20 cl de lait de coco, 2 càs de curry en poudre ou pâte de curry doux, 2 càs de sauce soja, 1 càs de sucre, 3 càs de persil, 1 citron vert facultatif, 1 càs d'huile neutre, sel, poivre.

Epluchez les 2 carottes et coupez les en rondelles d'1 cm. Lavez les 5 navets et coupez les de la même taille que les carottes.

Dans votre cocotte, faites chauffer l'huile à feu vif et ajoutez les 2 càs de curry pendant 2 minutes.

Ajoutez les navets et les carottes et laissez revenir de nouveau 5 minutes.

Puis, ajoutez 20cl de lait de coco, 2 càs de sauce soja, 1 càs de sucre et laissez mijoter 20 minutes à couvert à feu moyen.

Au moment de servir, ajoutez le persil ciselé et 1 tranche de citron vert.

Chou-rave en coleslaw

Pour 4 personnes : chou-rave, carottes, càs de mayonnaise, càs de crème liquide, càc de moutarde, càs de vinaigre de cidre, sel et poivre.

Epluchez et râpez à la râpe fine le chou-rave et les carottes les débarrasser dans un saladier.

Dans un autre bol mélangez la mayonnaise, la crème fraîche, la moutarde et le vinaigre assaisonnez de sel et de poivre.

Versez le mélange sur le chou-rave et les carottes râpés et mélangez.

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

Chers tous,

Les épisodes de pluies fort fréquents n'en finissent pas de bouleverser notre travail et de nous contraindre à des ajustements incessants. Nous rencontrons des difficultés à travailler le sol des surfaces en plein champ pour planter les courges, courgettes, melons et pastèques par exemple.

Parce que les plants à maturité ne peuvent pas attendre, nous apprenons à faire preuve de flexibilité et concentrons le travail, quand c'est possible, sur des parcelles où le sol a ressuyé davantage et qui n'étaient pas destinées aux cultures qui y seront finalement plantées.

De la part de toute l'équipe

