

La Feuille de Chou n°22

Votre Petit Panier



- ✓ 500g de courgette
- ✓ 1 kg de betterave rouge longue
- ✓ 1kg de poireau
- ✓ 200g de fenouil
- ✓ 1 feuille de chêne
- ✓ 1 botte de persil

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de courgette
- ✓ 1kg de betterave rouge longue
- ✓ 1kg de poireau
- ✓ 350g de fenouil
- ✓ 1 feuille de chêne
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 1kg de fève

Carpaccio de crudités marinées

Pour 6 personnes : 2 bonnes poignées de fanes de fenouil, 1 betterave, ½ fenouil, 1 échalote, 1 morceau de 3cm de gingembre, le jus d'1/2 citron.

Pour la sauce : 1 càc de cumin moulue, 1 càc de coriandre moulue, 1 càs de graines de moutarde, 3 càs d'huile d'olive, 3 càs d'huile de sésame, 1 càs de moutarde à l'ancienne, 1 càs de moutarde fine de Dijon, sel, piment d'Espelette et poivre.

Dans un plat de service mélanger tous les ingrédients pour la sauce ensemble. Pressez le citron et le gingembre à l'aide d'un presse ail pour extraire le jus et la pulpe.

A l'aide d'un robot ou d'une mandoline, faites de fines tranches de betterave et d'échalote, puis hachés les lamelles obtenues. Découpez finement les fanes de fenouils. Mélangez les légumes et la sauce de façon homogène. Laissez mariner 1h30.

Risotto aux poireau et gingembre

Pour 4 personnes : 350g de riz rond, 2 poireaux, 3 échalotes, 1 cm de gingembre, 10 cl de vin blanc sec, 1 l de bouillon de légumes, 40 g de parmesan, sel et baies.

Pelez et émincez les échalotes. Emincez les poireaux. Pelez et coupez finement le gingembre en bâtonnets.

Versez un filet d'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais. Faites-y fondre les échalotes, les poireaux et le gingembre à feu doux pendant 5 minutes.

Ajoutez le riz. Mélangez. Versez le vin blanc et 250 ml de bouillon et laissez le riz absorber la totalité du liquide avant d'ajouter progressivement le reste du bouillon en remuant régulièrement. Salez et ajoutez les 5 baies moulues.

Ajoutez le parmesan râpé et mélangez. Bonne dégustation.

Chers tous,

Cette semaine, les courges sont à l'honneur car il s'agit de les planter et nous en avons plus de 8000 ! Courge musquée, butternut, patidou, potimarron sont autant de variétés qui passeront entre les mains de Sylvain ! Sylvain, assis à l'arrière du tracteur conduit par Ousmane se lance dans cette tâche mécanisée mais difficile car la position sur la planteuse s'avère assez inconfortable !

La prochaine étape sera de les désherber encore et encore là aussi grâce à un outil à dents spécifique attelé à l'arrière du tracteur. L'enjeu a son importance car la maîtrise de cet itinéraire technique épargnera nos jardiniers d'heures de désherbage à réaliser à la main !

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

