

# La Feuille de Chou n°22

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Maiwen\* (chair ferme)
- ✓ 900g de courgette
- ✓ 1 botte de betterave botte
- ✓ 400g de blette
- ✓ 1 bouquet de persil

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Maiwen\* (chair ferme)
- ✓ 1kg de courgette
- ✓ 1 botte de betterave botte
- ✓ 600g de blette
- ✓ 1 bouquet de persil
- ✓ 1 botte de carotte botte
- ✓ 500g de navet nouveau

### Houmous de courgette

100g de noix de cajou, 300g de courgettes, 100g de purée de sésame, 1 gousse d'ail, 6 càs de jus de citron, 2 càs d'huile d'olive, 2 càc de cumin, 1 càc de sel, du poivre du moulin, facultatif piment d'Espelette ou de Cayenne. Mixer tous les ingrédients. Réduire le tout en une pâte crémeuse et lisse. Rectifier l'assaisonnement en sel, ail, piment et citron.

Servir rouler dans des tranches de courgettes.

### Tartare végétarien de betterave

Pour 2 portions : 1 betterave crue ou cuite (200g), 1 échalote, 2 càs de câpres, 3 cornichons, 1 càs de ketchup, 1 càc de moutarde de Dijon, 1 càs d'huile de noix, 10g de persil, sel.

Mixer la betterave. Couper les cornichons en petits morceaux. Emincer l'échalote. Ciseler le persil. Mélanger le tout avec le reste des ingrédients et la betterave à la fourchette. Rectifier l'assaisonnement selon vos goûts. Servir dans une assiette à l'aide d'un cercle, faire quelques marques à la fourchette sur le dessus, 1 petit trou au milieu et verser la moutarde. Servir avec des frites et de la salade.

### Salade de betterave semoule et sardine

Pour 4 personnes : 1 petit bol de semoule, ou 3 betteraves cuites, 1 boîte de sardine, 1 botte de persil, 4 càs d'huile d'olive, 4 càs de vinaigre balsamique blanc, 1 jus de citron et le zeste.

Verser la semoule dans un saladier. Faites bouillir dans une casserole légèrement salée l'équivalent d'un bol de semoule. Versez l'eau sur la semoule, couvrez le saladier et laissez-la gonfler 5 minutes.

Avec une fourchette, séparez les grains de la semoule. Préparez la vinaigrette dans un grand saladier qui pourra accueillir tous les ingrédients. Pelez les betteraves et coupez-les en tranches puis en dés. Versez dans le saladier la semoule, les betteraves et le persil ciselé. Enlevez les arêtes des sardines voire les écailles s'il y en a.

Ajoutez les sardines plus l'huile de la boîte et le jus de citron. Mélangez le tout, zester le citron.

Servez frais.

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

Chers tous,

La journée de jeudi dernier a contenu son lot d'aventures inhabituelles.

Profitant d'une éclaircie, une équipe a réalisé jeudi dernier la plantation de tomates en plein champ. Il s'agit d'une première pour le jardin. Jusqu'à maintenant, la culture de tomates était uniquement réalisée sous les serres. La chaleur des surfaces sous abri permet d'avoir des tomates de façon précoce et de choisir des variétés diversifiées et savoureuses. Le pic de production est atteint généralement fin juillet au moment où certains d'entre vous sont en congés estivaux. Pour avoir des tomates en quantité après le 15 Aout, nous tentons donc cette année de planter des tomates en plein champ avec un choix de variétés plus résistantes au mildiou. Nous nous inspirons d'une pratique que nous avons observée au sein de la ferme BIO de Chevry Cossigny de la famille Frings.

Dans le hangar agricole, la boutique de jeudi dernier a été préparée méticuleusement avec la mise en avant des légumes frais du Jardin. Dominique et Olivier ont réalisé dans la hâte un meuble sur mesure pour magnifier les courgettes, salades, bottes de carottes, petits pois et épinards du jardin. Opération réussie !

Toutefois, des pluies diluviennes se sont déversées sur le jardin vers 18h et ont inondé le chemin d'accès à la ferme et le hangar agricole. Une solution de fortune a été trouvée avec la mise en place de palettes. Au final, nous ne notons pas de dégâts majeurs même si nos cultures souffrent d'un trop plein d'eau. Les tomates en plein champ font face pour le moment à ces contingences climatiques et maintiennent leurs ports altiers. Nous les observons et nous laissons inspirer par elles.

De la part de toute l'équipe,

