

# La Feuille de Chou n°23

## Votre Petit Panier



- ✓ 500g de courgette
- ✓ 1 botte de carotte botte
- ✓ 1 chou-pointu
- ✓ 400g de navet nouveau
- ✓ 350g de blette
- ✓ 1 salade

## Votre Grand Panier



- ✓ 800g de courgette
- ✓ 2 bottes de carotte botte
- ✓ 1 chou-pointu
- ✓ 400g de navet nouveau
- ✓ 600g de blette
- ✓ 2 salades
- ✓ 250g d'échalote

### **Chou pointu au lait de coco, raisins secs et curry**

Pour 3 à 4 personnes : 1 chou-pointu, 40 g de beurre doux, 20cl de lait de coco, 50 g de raisins secs, 1 càs de curry. Enlever les feuilles extérieures du chou-pointu si elles sont abimées. Lavez-le et ciselez-le en fines lanières. Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre. Ajoutez le chou-pointu et laissez cuire 5 minutes à feu moyen. Ajoutez le curry, le lait de coco et les raisins. Laisser cuire 20 minutes sur feu moyen. Servez avec des tranches de jambon cuit ou un filet de poisson.

### **Ceviche de blettes**

1 botte de blette, 1 botte de persil, 1 piment, 1 citron vert, 100g de lait de coco, 50g de noix de cajou, sel. A l'aide d'un petit couteau séparez les côtes des blettes de leurs feuilles. Gardez les feuilles pour une autre recette (une soupe, par exemple). Lavez bien les côtes de blette et le persil. Coupez les côtes en tronçons de 0,5 cm environ. Coupez le piment en deux, enlevez les pépins et émincez-le. Pressez le citron vert. Assaisonnez les blettes avec le piment émincé, le jus de citron, le lait de coco, le persil grossièrement ciselé et un peu de sel. Mélangez le tout et dressez joliment. Terminez avec une poignée de noix de cajou grossièrement concassées.

### **Tartinade de carotte paprika et fromage frais**

600g de carottes, 150g de St Morêt ou autre, thym, paprika doux, ½ càc de cumin moulu, sel et poivre. Pelez les carottes, les couper en rondelles et les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Laisser refroidir et écraser les carottes cuites avec le fromage. Ajoutez le cumin moulu, le paprika doux, le thym effeuillé. Saler, poivrer et bien mélanger (à la fourchette). Goûtez et rectifier l'assaisonnement. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajouter 1 pincée de paprika et servir cette tartinade avec des bâtonnets de légumes des gressins ou des tranches de pains toastés.

Chers tous,

Nous avons démarré le mois de juin en fanfare avec nos "Portes Ouvertes" du jeudi 1er juin : temps magnifique, visites des jardins par des tandems "bénévole / jardinier", stands Vin de Coccagne et Atelier Couture de l'Arche d'Aigrefoin, marché décoré et fleuri. Nous étions heureux de vous recevoir et de faire visiter notre beau jardin.

Nous attirons votre attention sur les prochains événements importants prévus pour le mois de juin. **Le samedi 17 juin**, à l'occasion de la fête de Vauhallaan, nous organisons une nouvelle journée portes – ouvertes avec un programme riche :

- Le matin de 8h à 12h, un atelier maraichage est prévu pour nous aider sur du désherbage. Pour vous y inscrire, merci d'en informer Anne directement par email ([president@paris-cocagne.org](mailto:president@paris-cocagne.org))
- L'après-midi de 14h à 17h, des visites du jardin seront organisées avec un pot de l'amitié !

L'association tiendra **vendredi 23 juin** à 14h30 son assemblée générale annuelle à la Maison Coccagne. Le bilan d'activité et financier de l'année 2022 sera présenté aussi que les projets d'avenir du jardin. Tous les adhérents du jardin sont invités à y participer. Un pique – nique partagé est prévu avant cette assemblée à partir de midi. Pour nous permettre de nous organiser, nous vous remercions de nous confirmer votre présence en répondant au sondage suivant d'ici le 18 juin : [cliquer ici pour vous inscrire à l'AG](#)

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

