

La Feuille de Chou n°23

Votre Petit Panier



- ✓ 600g de pdt Maiwen* (chair ferme)
- ✓ 400g de courgette
- ✓ 1 chou-pointu
- ✓ 1 botte de carotte botte
- ✓ 200g d'échalote
- ✓ 1 salade

Votre Grand Panier



- ✓ 600g de pdt Maiwen* (chair ferme)
- ✓ 400g de courgette
- ✓ 1 chou-pointu
- ✓ 1 botte de carotte botte
- ✓ 300g d'échalote
- ✓ 1 salade
- ✓ 1kg250 d'épinard

Tarte au chou-pointu et pommes de terre

Pour 3-4 personnes : 450g de pâte brisée, 1 petit chou pointu, 350g de pommes de terre, 150g de gouda râpé, 250g de mascarpone, 3 œufs, poivre, sel et muscade, 1 pincée de piment d'Espelette.

Préchauffer le four à 180 °C.

Etaler la pâte et garnir un moule à tarte de 23 à 25 cm de diamètre. Mettre au frigo le fond de tarte pendant 30 minutes, puis le recouvrir de papier sulfurisé et remplir de haricots secs. Cuire à blanc pendant 15 minutes. Retirez les haricots de cuisson et papier ou de feuille, puis cuire le fond de tarte pendant quelques minutes supplémentaires (5 à 10) sans le laisser brunir.

Pendant ce temps, nettoyer le chou. Le couper en fines lamelles. Les faire cuire dans une poêle antiadhésive avec un peu d'eau. Retirer du feu une fois le chou attendri. Saler. Procéder de même avec les pommes de terre préalablement épluchées puis coupées en rondelles.

Dans un saladier, mélanger le chou, les pommes de terre et la moitié du fromage. Ajouter les œufs et le mascarpone. Bien mélanger. Assaisonner généreusement avec du sel, du poivre fraîchement moulu et de la noix de muscade râpée. Placer le moule à tarte sur une plaque à pâtisserie. Remplir le mélange précédent et saupoudrer du reste de fromage. Faire cuire pendant environ 45 minutes à 1 heure jusqu'à ce que la tarte soit légèrement dorée sur le dessus. Servir tiède ou à température ambiante. Servir seul ou avec une salade, à la sortie du four ou à température ambiante.

Œufs brouillés aux fanes de carottes

Pour 4 personnes : 8 œufs, 1 poignée de fanes de carottes, 20 cl de crème fraîche, 2 càs de moutarde à l'ancienne de l'huile d'olive sel et poivre.

Lavez les fanes de carottes. Otez les tiges dures. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites dorer les fanes quelques minutes. Dans un saladier, battez les œufs en omelette, ajoutez la crème, salez et poivrez. Versez ce mélange dans la poêle et mélangez pendant quelques minutes. Arrêtez la cuisson selon votre préférence pour la cuisson des œufs.

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



Jardin de cocagne
DE LIMON



Ouverture de la nouvelle boutique

Jeudi 27 juin et vendredi 28 juin
de 15h à 19h



- Une gamme complète de produits **BIO** du jardin et de producteurs locaux partenaires situés à moins de 150km sauf exception



- Des horaires d'ouverture **tous les jeudis et vendredis de 15h à 19h**



- La boutique du jardin est ouverte à **l'ensemble des adhérents de l'association**



MEMBRE DU RÉSEAU
COCAGNE

Ensemble,
cultivons la solidarité

