

La Feuille de Chou n°24

Votre Petit Panier



- ✓ 700g de courgette mixte
- ✓ 800g de pomme de terre désirée
- ✓ 750g de carotte mixte
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 200g de pourpier doré
- ✓ 200g d'échalote
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 1 salade

Votre Grand Panier



- ✓ 1 kg de courgette mixte
- ✓ 1 kg de pomme de terre désirée
- ✓ 1 kg400 de carotte mixte
- ✓ 3 choux-raves
- ✓ 200g de pourpier doré
- ✓ 300g d'échalote
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 2 salades

Pourpier cuit au goût citronné

Pour une portion : le pourpier, 1 peu d'huile de tournesol, 1 càs d'huile de colza, sel poivre, 1 anchois, 2 gousses d'ail pilées, de la mie de pain trempée dans du lait, 2 œufs, du fromage râpé, de la chapelure.

Faire blanchir le pourpier doré dans l'eau salée puis ajouter une càs d'huile de colza, sel, poivre, l'anchois les 2 gousses d'ail pilées, la mie de pain trempée dans du lait et les 2 œufs. Faites gratiner cette préparation au four avec le fromage et la chapelure.

Chou-rave et courgettes

Pour 4 portions : 500g de courgettes, 2 gousses d'ail, du fromage blanc en faisselle, 2 càs d'huile de tournesol, 1 pincée de noix de muscade, quelques brins de cibouettes, sel et poivre.

Faire revenir le chou-rave partiellement épluché et coupé en dés, les feuilles et tiges coupées en petits morceaux, les courgettes coupées en rondelles dans l'huile de tournesol, bien remuer et poursuivre la cuisson à feu vif pendant 10 minutes.

Ajouter 1 verre d'eau de la noix de muscade et l'ail émincé. Cuire à feu doux pendant 10 minutes. Ajoutez le fromage blanc avec le petit lait saler et poivrer et poursuivre la cuisson à découvert, jusqu'à cuisson complète des légumes.

Chers adhérents,

Ces dernières semaines à la chaleur étouffante et avec une absence quasi-totale de précipitation entraînent des difficultés inédites. Nous souffrons et nos légumes aussi ! Nos épinards de plein champ sont montés à graine avant même que nous entamions la récolte. L'irrigation de nos cultures manquent d'efficacité et l'eau peine à atteindre les racines. Les salades en pâtissent et peinent à se développer. Les semis de radis n'ont rien donné. La bonne nouvelle est que nos légumes d'été bénéficient de ce temps estival. Nous partageons avec vous des photos de nos aubergines, concombres, tomates et courgettes. Ça pousse !

Nous vous rappelons nos 2 prochains évènements :

- ✓ Nous organisons **ce samedi 17 Juin** une journée portes ouvertes de 14h à 17h et vous pouvez aussi vous inscrire pour un atelier maraichage le matin de 8h à 12h. Pour vous y inscrire, merci d'en informer Anne directement par email (president@paris-cocagne.org)
- ✓ L'association tiendra **vendredi 23 juin** à 14h30 son assemblée générale annuelle à la Maison Cocagne. 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 toute l'équipe,

