

# La Feuille de Chou n°24

## Votre Petit Panier



- ✓ 600g de courgette
- ✓ 1 botte de carotte
- ✓ 600g de radis noir rond\*
- ✓ 600g d'oignon jaune\*
- ✓ 1 salade

## Votre Grand Panier



- ✓ 800g de courgette
- ✓ 1 botte de carotte
- ✓ 800g de radis noir rond\*
- ✓ 1kg d'oignon jaune\*
- ✓ 2 salades
- ✓ 1kg200 de Pdt Maiwen\* (chair ferme)

### Salade de radis noir, courgettes et carottes râpées

Pour 3 à 4 portions : 1 radis noir, 1 courgette, 1 carotte, 50 g de féta, huile d'olive, jus de citron, sel, poivre, basilic et piment d'Espelette, 1 gousse d'ail.

Pelez le radis noir et la carotte. Otez les extrémités de la courgette. Rincez les légumes. Râpez-les et mélangez dans un saladier. Assaisonnez avec 2 càs d'huile d'olive, 1 càc de jus de citron, 1 gousse d'ail écrasée. Salez et poivrez. Ajoutez la féta émiettée, le basilic haché et le piment d'Espelette.

### Muffins aux fanes de carottes

Pour 4 portions : 3 carottes, 2 oignons, 1 botte de fanes de carottes, 150 g de farine, 2 càs de poudre d'amande, 150 ml de lait, 75 g de beurre, 3oeufs, 30 g d'emmental, 1 càs d'huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Lavez les fanes de carottes, émincez-les finement. Epluchez l'oignon et émincez-le.

Lavez les carottes et les râper. Dans une poêle, faites chauffer 1 càs d'huile d'olive pour faire revenir les carottes et les oignons pendant 5 minutes à feu moyen. Préchauffer le four à 180°C. dans un saladier fouettez 3 œufs avec 150 ml de lait. Faites fondre 75 g de beurre au micro-ondes. Ajoutez 130 g de farine, 2 càs de poudre d'amande et le beurre fondu dans le saladier. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Ajoutez le mélange carotte, oignon et fanes de carottes dans le saladier. Ajoutez sel et poivre. Bien mélanger. Répartissez dans des moules muffins ou à tartelettes. Parsemez d'emmental râpé. Enfournuez 25 minutes à 180°C.

Pour vérifier la cuisson, avec la pointe d'un couteau, s'il ressort sec, les muffins sont cuits.

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

\*\* oignons et radis noir BIO en provenance de la ferme de Fabien Legendre à Mérobert

Chers adhérents,

Tous les salariés du jardin se sont retrouvés vendredi dernier autour de Ionela qui a célébré son départ après un parcours d'un peu plus d'un an au jardin. Vous êtes nombreux à l'avoir croisé à la boutique car Ionela y a souvent exercé ses talents dans la vente. Ionela a réalisé un stage couronné de succès au sein du magasin de Carrefour City de Palaiseau qui a donné lieu à une proposition d'embauche pour un emploi stable. Nous souhaitons tout le meilleur à Ionela !

La saison maraichère est difficile et le panier s'en ressent. Nous avons épuisé nos stocks de légumes de conservation et le printemps bien trop pluvieux a entraîné des pertes de récolte et des retards sur les légumes primeurs. Pour nous permettre d'assurer la jonction, nous vous proposons des radis et oignons jaunes de la ferme de Fabienne Legendre située dans l'Essonne. La situation devrait revenir à la normale la semaine prochaine. Nous vous remercions de votre compréhension car nous avons besoin de votre soutien en cette période difficile !

Nous espérons que vous avez pris bonne note de l'ouverture de la nouvelle boutique à partir du Jeudi 27 Juin. N'hésitez pas à nous faire part de vos questions ou remarques. A partir du Jeudi 27 Juin, la boutique sera ouverte les jeudis et vendredis de 15h à 19h. Vous pourrez donc récupérer vos paniers et faire vos achats complémentaires le jeudi ou vendredi !

Enfin, nous vous informons que l'association tiendra **mardi 18 juin** à 14h30 son assemblée générale annuelle à la Maison Cocagne. Le bilan d'activité et financier de l'année 2023 sera présenté aussi que les projets d'avenir du jardin. Tous les adhérents du jardin sont invités à y participer. Pour nous permettre de nous organiser, nous vous remercions de nous confirmer votre présence en répondant au sondage suivant d'ici le 16 juin : [cliquer ici pour participer](#).

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

