

La Feuille de Chou n°25

Votre Petit Panier



- ✓ 1 botte de carotte botte
- ✓ 1 botte de betterave botte
- ✓ 1 botte d'oignon botte
- ✓ 1 salade
- ✓ 1 chou-rave

Votre Grand Panier



- ✓ 1 botte de carotte botte
- ✓ 1 botte de betterave botte
- ✓ 1 botte d'oignon botte
- ✓ 1 salade
- ✓ 1 chou-rave
- ✓ 1 concombre
- ✓ 600g de haricot plat

Cake salée aux carottes botte

Pour 6 personnes : 100g de farine, 140 de polenta, 200g de pommes de terre, ½ càc de bicarbonate de soude, 3 œufs, 100g de beurre, 10 cl de lait entier, 1 botte de carottes, du sel, piment d'Espelette et du poivre.

Pelez les pommes de terre (2 petites) pour avoir 200 g net de chair. Lavez-les, coupez-les et cuisez-les au four vapeur 12 minutes ou dans une casserole d'eau, départ à froid avec une pincée de sel. Ecrasez-les avec une fourchette. Epluchez ou non les carottes et coupez-les en long. Cuisez-les 1 dizaines de minutes à la cocote minutes. Préchauffez le four à 180 °C.

Mettez dans un saladier la farine tamisée, le bicarbonate, la polenta, les pommes de terre écrasées, les œufs, le beurre mou, sel, piment et poivre. Mélangez. Prélevez des feuilles des fanes de carottes. Lavez-les et séchez-les ou mettez-les dans l'essoreuse. Versez en une partie (à votre convenance) dans la pâte. Versez dans un plat beurré ou siliconé la moitié de la pâte. Déposez dessus des carottes. Versez l'autre moitié de pâte. Terminez avec des carottes et des feuilles de carotte. Enfournez 45 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau dans la pâte. Elle doit ressortir sèche. Servez tiède ou froid.

Betterave halwa

3 betteraves râpées, 1 poignée d'amande hachées, 1 poignée de pistache concassées ou ce que vous avez dans vos placards, 100 ml de lait concentré sucré et 100 ml de lait concentré non sucré, 2 càs de beurre, 6 gousses de cardamomes.

Dans une casserole assez grande faites fondre le beurre, ajoutez les graines de cardamomes les amandes et pistaches. (Gardez un peu pour la décoration). Faites cuire 1 à 2 minutes à feu moyen et remuant.

Ajoutez les betteraves, puis les laits et mélangez. Couvrez et laissez compoter pendant 15 minutes. Retirez le couvercle et mélangez le tout à nouveau et laissez cuire jusqu'à évaporation.

Une fois votre halwa prêt, ajoutez les pistaches et amandes pour la décoration et servez tiède.

Chers tous,

Pour cette semaine, en accompagnement de vos paniers, voici quelques photos du jardin. La première illustre le chantier participatif qui s'est tenu au jardin samedi dernier autour de Julie pour avancer sur le désherbage des patates douces. Merci à vous !

Les 2 autres photos visent à partager avec vous l'impact de l'orage qui s'est abattu avec violence au jardin dimanche dernier. Les serres chapelles ont été inondées et les melons se sont retrouvés les pieds dans l'eau. Le vent a bousculé une de nos planches de poivrons qui se sont retrouvés couchés sur la bâche. A priori, plus de peur que de mal. Nous venons de les tuteurer et nous avons bon espoir qu'ils reprennent leur croissance.

De la part de toute l'équipe,

