

# La Feuille de Chou n°3

## Votre Petit Panier



- ✓ 600g de courge butternut
- ✓ 1kg de poireau
- ✓ 500g de panais
- ✓ 600g de navet violet
- ✓ 300g de chicorée pain de sucre

## Votre Grand Panier



- ✓ 1Kg de carotte orange de Luc
- ✓ 1kg500 de poireau
- ✓ 1 kg de panais
- ✓ 800g de navet violet
- ✓ 500g de chicorée pain de sucre

### Soupe au panais et navets

Pour 4 personnes : 500g de navets, 500g de panais, 1 oignon, 1 l de bouillon de légumes, 1 càs d'huile d'olive, sel et poivre.

Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Faites revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive.

Pendant ce temps, épluchez les panais et les navets. Coupez-les en morceaux et ajoutez-les dans la cocotte. Faites cuire pendant 5 min en remuant régulièrement. Versez le bouillon de légumes dans la cocotte. Salez et poivrez généreusement et faites cuire pendant 40 min Vérifiez que les légumes sont bien tendres. Retirez la cocotte du feu. Mixez la préparation pour obtenir une soupe homogène. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez la soupe bien chaude.

### Rouleaux de chicorée pain de sucre

1 chicorée pain de sucre g, 6 à 8 feuille détachée, le reste en fines lamelles, eau salée bouillante.

Pour la farce : 1 oignon, finement haché, 1 gousse d'ail, finement hachée, 4 cm de gingembre, finement râpé 100 g de bacon, grossièrement haché, 200 g de poulet coupé en petit dés, 1 à 2 càs de sauce soja, piment d'Espelette, 2 dl de bouillon de légumes, 50 g de gruyère, râpé, sel, poivre.

Faire blanchir les feuilles pendant env. 30 secondes dans l'eau salée bouillante. Les sortir et les poser sur un linge de cuisine propre. Faire griller le bacon dans une poêle. Ajouter le gingembre, l'ail et l'oignon et faire griller. Ajouter la chicorée pain de sucre et les dés de poulet et bien faire griller pendant env. 10 minutes en remuant. Verser la sauce soja, recouvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la chicorée pain de sucre soit tendre. Faire réduire sans couvrir le liquide produit. Assaisonner avec le piment d'Espelette, le sel et le poivre. Laisser un peu refroidir la farce et répartir env. 2 càs sur les feuilles préparées. Poser 2 feuilles les unes sur les autres, rabattre les bords et faire les rouleaux à partir de l'autre côté. Poser dans le moule à gratin, verser le bouillon et saupoudrer de fromage.

Faire gratiner pendant env. 30 minutes au milieu du four préchauffé à 200° C. Sortir du four et servir.

### Cupcakes sucrés au panais

Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 20 min pour 4 personnes. Ingrédients : 300 g de panais, 1 orange Bio, 1 œuf, 1 càs de miel, 40 g de sucre, 50 g de beurre, 60 g de farine, 4 pincées de levure chimique 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre. Préchauffez votre four à 180°C. Épluchez les panais et râpez-les. Lavez l'orange, prélevez le zeste et récupérez le jus. Battez l'œuf, ajoutez le sucre en poudre, battez bien jusqu'à ce que le mélange soit blanc et mousseux. Ajoutez-y le panais râpé, 2 cuillères à soupe de jus d'orange, 1 cuillère à soupe de zeste, le miel, la cannelle, le beurre fondu, la farine et 4 pincées de levure, tout en mélangeant au fouet électrique. Pour finir Répartissez la pâte dans des moules à muffins, cuisez 18 minutes au four. Laissez refroidir au moins 30 minutes avant de servir.

Chers tous,

Quelle joie de commencer cette nouvelle année autour d'un chantier participatif aussi symbolique que celui de planter des arbres ! Il s'agissait de planter une haie de 270 mètres de longueur composée de plus de 500 arbres (pommier, érable, merisier, noyer...) en délimitation de notre parcelle maraichère. Les bénéfices des haies sont multiples pour le jardin : freiner le vent d'ouest pour améliorer la qualité d'arrosage de nos légumes, accueillir plus de biodiversité et embellir le site !

Nous étions plus de quarante à nous retrouver au jardin samedi dernier au petit matin pour vivre une journée sans pareil. Une solide équipe de salariés et jardiniers du jardin, d'administrateurs, d'amis adhérents bénévoles, et d'étudiants d'AgroParisTech s'est retrouvée autour d'un café à 8h30. S'en est suivie une séance d'échauffement brillamment animée par Julie qui tout au long de la semaine réalise le même rituel avec l'ensemble de nos salariés en début de journée. 3 équipes ont été constituées pour, une fois sur le terrain, réaliser les trous, planter puis déposer des copeaux de bois fragmenté autour des plants en vue d'entretenir la richesse du sol et de protéger les jeunes plants des variations thermiques. Une équipe d'amis bénévoles s'est chargée de la préparation de soupes, salades de fruits et café pour le déjeuner. Nous étions ravis de ce moment de partage au chaud le temps de la pause du midi avant de repartir l'après-midi pour finir l'atelier !

Nous remercions sincèrement l'association Terre et Cité qui nous a soutenu pour définir le projet, trouver un financement et coordonner l'atelier de plantation de cette première haie. D'autres haies seront plantées l'année prochaine et nous vous en informerons bien entendu.

De la part de Marc et de toute l'équipe du jardin

NB 1 : les panais dans vos paniers cette semaine sont visuellement moins attractifs que les années passées en raison des conditions de récolte difficile. Nous vous remercions de votre compréhension.



Financé par le  
Fonds social européen  
dans le cadre de la  
réponse de l'Union à  
la pandémie  
de COVID-19