

# La Feuille de Chou n°4

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de carotte mixte couleur
- ✓ 850g de poireau
- ✓ 600g de panais
- ✓ 500g de chou-blanc
- ✓ 140g de jeune pousse asiatique

## Votre Grand Panier



- ✓ 1K250g carotte mixte couleur
- ✓ 1kg de poireau
- ✓ 800g de panais
- ✓ 700g de chou-blanc
- ✓ 550g de courge musquée
- ✓ 2 bottes de Clayton de Cuba

### Salade de chou à la japonaise

Pour 4 à 6 personnes : 300 ml de vinaigre de riz ou de cidre, 3 càs de cassonade, 3 càs d'huile de sésame ou autre, 2 càs de sauce nuoc-mâm, 1/2 chou-blanc, 1 càs de sauce soja, sel et graines de sésame.

Coupez finement le chou blanc à l'aide d'un couteau, d'une mandoline ou d'un robot. Recouvrez le chou coupé d'eau froide avec une cuillerée à soupe de sel dans un saladier. Mélangez et laissez tremper 20 minutes. Dans un récipient, préparez la marinade : mélangez le vinaigre de riz ou de cidre, le sucre et une pincée de sel. Egouttez bien le chou. Dans un saladier, mélangez bien le chou coupé égoutté avec la marinade. Le chou doit être bien enrobé de marinade. Laissez le chou mariner 4 heures (minimum 1 heure). Le chou va se ramollir tout en restant croquant. Une fois le chou suffisamment mariné, égouttez-le en pressant bien afin qu'il rende complètement son jus (qu'on n'utilisera pas).

Préparez la vinaigrette. Mélangez dans un récipient la sauce nuoc-mâm, la sauce soja et l'huile.

Disposez dans un bol selon le nombre de personnes puis assaisonnez votre salade de chou avec la vinaigrette.

Saupoudrez le tout de sésame blanc grillé. C'est prêt !

### Cake allégé au panais

Pour 8 personnes : 500 g de panais râpé, 500 g de farine (300 + 200 g complète), 1 sachet de levure chimique, 1 càc de bicarbonate, ½ càc de muscade, 1 càc de gingembre en poudre, 1 càc de cannelle, ½ càc de fleur de sel, 125 g de sucre blond, 200 g de compote de pommes non sucrée, 100 g yaourt grec nature, 4 œufs, zeste d'une orange bio, 50 g de noix 50 g de raisins secs.

Glaçage : 250 de fromage frais à tartiner (type Philadelphia, St Morêt), 125 g de yaourt grec, 125 g de sucre glace, 1 càc d'extrait de vanille. Préchauffez le four à 180°C.

Dans un bol, mélangez les farines, la levure, le bicarbonate, les épices et le sel. Dans un autre bol, fouettez les œufs et la cassonade puis ajoutez la compote de pommes et le yaourt grec et le zeste d'orange bio. Ajoutez les panais râpés, les noix et les raisins. Bien mélanger. Ajoutez les ingrédients secs aux ingrédients liquides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Tapissez un moule rond de papier sulfurisé, puis versez-y la pâte. Cuire au four pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau ressorte propre. Retirez du four et laissez tiédir sur une grille. Dans un bol, fouettez les ingrédients du glaçage. Coupez le gâteau refroidi en deux sur l'épaisseur. Garnir la moitié du gâteau avec la moitié du glaçage. Couvrir avec l'autre moitié du gâteau. Garnir le dessus du gâteau avec le reste du glaçage.



Résultat du concours du 15 décembre 2022 : le gagnant est Monsieur PAULY à 77 g prêt.

**La carotte pesait 775g.**



Deux adhérents du Jardin

Proposent un atelier de la « Fresque du Climat »

**Jeudi 2 février de 17h à 20h**

**à côté du marché.**

C'est un atelier collaboratif permettant de comprendre l'essentiel des enjeux climatiques pour passer à l'action.

Deux groupes de 7 personnes pourront être encadrés.

Les personnes participantes s'engagent

à être présentes de 17h à 20h.

Pour participer envoyer un mail à

[stagiaire@paris-cocagne.org](mailto:stagiaire@paris-cocagne.org)



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