

# La Feuille de Chou n°40

## Votre Petit Panier



- ✓ 250g d'aubergine
- ✓ 800g de pak-choï
- ✓ 300g de brocolis
- ✓ 500g de fenouil
- ✓ 1 salade
- ✓ 500g de courgette
- ✓ 1 concombre mixte

## Votre Grand Panier



- ✓ 250g d'aubergine
- ✓ 1kg de pak-choï
- ✓ 300g de brocolis
- ✓ 500g de fenouil
- ✓ 1 salade
- ✓ 1 kg de tomate
- ✓ 2 choux-raves
- ✓ 1 kg de pomme de terre

### Nouille Thaï à la sauce d'arachide

Pour 4 personnes : 200 g de nouilles Thaï, 250 g d'escalope de porc, 200 g de germes de haricots mungo, 2 ciboules, 2 càs de sauce soja, 2 càs d'huile de sésame, 1 càs de graines de sésame, 1 chou pak-choï, 3 fleurs de brocoli, 150 g de Shiitaké, 2 càs de fenouil coupé en fines lamelles. **Sauce arachide** : 2 càs de cassonade, 2 càs de purée d'arachide, 1 càs de sauce soja, 2 càs de nuoc mam, 2 gousses d'ail.

**Préparation des Nouilles Thaï à la sauce d'arachide** : Faites tremper les nouilles dans l'eau tiède pendant 15 mn. Faites cuire 2 mn à l'eau bouillante. Rincez et égouttez à l'eau froide. Ciselez la ciboule. Nettoyez le brocoli. Nettoyez et effeuillez le chou Pak-choï. Taillez les escalopes de porc en lamelles. Faites-les mariner dans la sauce soja pendant 15 mn. Dans le wok, faites chauffer 2 càs d'huile de sésame. Ajoutez l'ail haché et faites-y revenir le porc, une fois le porc revenu réservez-le sur une assiette à part. Ajoutez ensuite, le pak-choï, les haricots mungo, le fenouil coupé en lamelles et le brocoli. Mélangez bien et faites revenir 1 mn. Puis, ajoutez les morceaux de porc, les nouilles, la ciboule, la sauce arachide et pour finir les shiitaké. Bien mélanger et faites cuire 5 mn environ.

Rectifiez l'assaisonnement avec du nuoc mam si nécessaire. Parsemez de graines de sésame et de ciboule.

**Sauce d'arachide** : Mélangez tous les ingrédients de façon à obtenir une sauce onctueuse, si trop épaisse rajoutez de l'huile de sésame et un peu de nuoc mam.

### Sirop de fenouil

Ingrédients : Pour 1 dl de sirop + 80 g de fenouil confit, 1 dl d'eau, 100 g de sucre en poudre, 120 g de tiges de fenouil (tiges de 2 fenouils), Un peu de sucre.

Dans une casserole, verser l'eau et le sucre avant de porter à ébullition jusqu'à ce que les cristaux de sucre soient totalement dissous. Couper les tiges de fenouil en rondelles d'environ un demi-centimètre de largeur puis les ajouter dans la casserole et laisser mijoter quelques minutes. Le fenouil doit rester croquant. Retirer la casserole du feu puis couvrir et laisser reposer 6 heures à température ambiante. Filtrer la préparation et récupérer le sirop avant de le réserver dans un bocal hermétique.

Répartir les rondelles de fenouil sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé puis les faire sécher dans un four préchauffé à 80 °C pendant environ 3 heures. À la sortie du four, le fenouil confit doit être légèrement collant. Le saupoudrer de sucre et le réserver dans un bocal hermétique.

Vous étiez nombreux à avoir participé à la journée portes ouvertes du jardin samedi dernier autour des 10 ans du Jardin. Ce fut un moment fort de vie partagée au jardin. Vous étiez plus de 40 à vous être présentés au jardin dès 8h30 pour travailler à nos côtés à la récolte des haricots et à mener un atelier cuisine dans notre réfectoire !

Le déjeuner fut un moment de rassemblement festif autour des délicieuses pizzas Bio de Karim (réalisées avec les légumes du jardin), qui, lui-même, fut impressionné par la queue qui s'allongeait encore et encore devant son installation !

Bien sûr, un immense bravo à Maria Clara et Frédéric dont les tableaux, pour la première fois exposés au grand public, nous ont comblés.

De la part de toute l'équipe,

