

La Feuille de Chou n°42

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pomme de terre
- ✓ 400g de courgette
- ✓ 850g d'aubergine mixte
- ✓ 400g de courge musquée
- ✓ 400g d'oignon jaune
- ✓ 1 botte de cresson
- ✓ 1 salade

Votre Grand Panier



- ✓ 800g de pomme de terre
- ✓ 800g de courgette
- ✓ 850g d'aubergine mixte
- ✓ 400g de courge musquée
- ✓ 400g d'oignon jaune
- ✓ 2 bottes de cresson
- ✓ 2 salades
- ✓ 900g de concombre

Cake au cresson

Pour 2 portions : 80g d'emmental râpé, 80g d'emmental en dé, 1 botte de cresson, 70 g de beurre, 3 œufs, 75 g farine de sarrasin, 75 g de farine de blé, 1 sachet de levure, 12 cl de lait, sel, poivre et piment d'Espelette. Préchauffer le four à 180°. Beurrer et fariner un grand moule à cake. Enlever les grosses tiges du cresson, faire revenir à la poêle dans 20 g de beurre et hacher. Battre les œufs au fouet, incorporer les farines mélangées à la levure, délayer la pâte avec le lait et le beurre restant fondu. Ajouter l'emmental râpé et en dés, le cresson, du sel, du poivre, du piment d'Espelette et bien mélanger. Verser la pâte dans le moule et enfourner 45 mn. Servir tiède ou froid avec une salade.

Soupe de cresson

Pour 4 personnes : 1 botte de cresson, 1 branche de thym, 1 bouillon cube, 3 pommes de terre moyennes, 1 oignon, 1 l d'eau, 1 càs de beurre, sel et poivre. Laver, nettoyer le cresson. Eplucher les pommes de terre et le découper en cubes. Dans une grande casserole, mettre le beurre à chauffer. Lorsqu'il commence à grésiller (sans brûler), ajouter le cresson, les pommes de terre, l'oignon haché et le thym. Laisser le cresson ramollir et ajouter l'eau et le bouillon cube. Il faut que l'eau recouvre les légumes. Arrêter la cuisson, lorsque les pommes de terre sont très tendres et s'écrasent avec une cuillère en bois. Une fois la préparation tiédie, enlever et garder un peu de bouillon. Mixer les légumes et rajouter le bouillon mis de côté, pour obtenir la consistance désirée.

Confiture de courge

Pour 2 pots de confiture : 400g de courge, 200g de sucre, 1 gousse de vanille. Éplucher et couper la courge en petits morceaux. Les disposer dans une casserole. Fendre la gousse de vanille en deux et gratter les graines. Mettre le tout dans la casserole et ajouter le sucre. Faire cuire à feu doux durant 1h en remuant de temps en temps afin d'éviter que la confiture accroche. Vous pouvez ajouter quelques cuillères à soupe d'eau si besoin. Petite astuce pour vérifier la cuisson de votre confiture : disposer un peu de confiture sur une assiette froide. Si celle-ci se fige rapidement, c'est qu'elle est parfaite. Retirer la gousse de vanille, verser la confiture chaude dans des bocaux chaud, les fermer, les retourner et laisser refroidir.

Chers tous,

Vendredi dernier, s'est tenu un rassemblement des acteurs historiques du jardin pour célébrer les 10 ans de l'association. Une centaine de participants étaient présents incluant les équipes de jardiniers, de salariés permanents, les adhérents bénévoles qui contribuent régulièrement à la vie de l'association, le Conseil d'Administration, les sœurs de l'Abbaye de Limon et des représentants de nos partenaires incontournables : Pole Emploi de Palaiseau, Acte Essonne, Sous-préfecture de Palaiseau, Mairie et Syndicat d'Initiative de Vauhallan, MSA, Conseil Départemental de l'Essonne, Communauté d'agglomération Paris Saclay, l'association Terre et Cité.....

Plutôt que de grands discours, la matinée s'est organisée autour d'une succession de témoignages sur les joies et les peines du jardin, marqués par la force du collectif. Les interventions du fondateur du Jardin de Limon, Jean Guy Henckel, et de la Mère abbesse de l'Abbaye de Limon ont marqué les esprits car leur rencontre a constitué le coup d'envoi de la création du jardin. S'en est suivi de prises de paroles autour de l'évolution des conditions de travail, de l'accompagnement socio – professionnel réalisé avec l'appui notamment de l'agence Pôle Emploi et les multiples initiatives menées grâce à nos amis bénévoles. Le témoignage de nos jardiniers sur leur satisfaction à suivre des cours de Français au jardin et des ateliers d'apiculture nous a touché et nous les remercions de leur courage. Prendre la parole devant une telle assemblée était intimidant bien entendu !

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

NB : Dans vos paniers cette semaine, 1 botte de CRESSON ! Nous l'avons trouvé magnifique. Pour le savourer, nous vous encourageons à le cuisiner car le cresson peut s'avérer piquant s'il est mangé cru.

