

La Feuille de Chou n°44

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de pdt Azilis (chair tendre)
- ✓ 800g de potimarron rouge
- ✓ 500g de betterave rouge
- ✓ 400g d'oignon jaune
- ✓ 1 botte de radis
- ✓ 200g de mâche
- ✓ 1 salade oreille du diable

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Azilis (chair tendre)
- ✓ 1kg500 de potimarron rouge
- ✓ 800g de betterave rouge
- ✓ 1kg d'oignon jaune
- ✓ 1 botte de radis
- ✓ 400g de mâche
- ✓ 1 salade oreille du diable

Velouté de mâche et potimarron au curry

Pour 4 portions : 150g de mâche, 300g de chair de potimarron, 3 belles pommes de terre, 1 oignon, 90 cl à 1 litre de bouillon de volaille, 25g de beurre, sel poivre du moulin, 2 càs de crème épaisse, 1 grosse càs de curry en poudre. Peler et émincer l'oignon. Nettoyer la mâche. Peler et laver les pommes de terre. Couper les pommes de terre et le potimarron en petits morceaux.

Faire fondre dans un faitout, l'oignon dans le beurre sans coloration. Ajouter la mâche, les pommes de terre, le potimarron et remuer le tout. Verser le bouillon de volaille sur les légumes, saler peu, poivrer au moulin et mélange. Laisser cuire doucement pendant 30 minutes environ en mélangeant de temps en temps. En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche et le curry puis mixer très finement. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Servir le velouté bien chaud, accompagné de petits croûtons, de gressins...
Et pour encore plus de gourmandise ajouter sur le dessus une quenelle de crème fraîche épaisse.

Salade au potimarron rôti, betterave et féta

Pour 4 portions : 200g de mâche, 2 betteraves rouges cuites, 100g de féta, 1 morceau de potimarron, 4 clémentines, 1 grenade, 3cl d'huile de noisette, 1cl de vinaigre balsamique blanc, poivre du moulin, fleur de sel.

Laver le potimarron et le tailler en tranches fines.

Les étaler sur une plaque à pâtisserie, arroser d'huile d'olive, saler et enfourner pendant 15 minutes à 180 degrés.

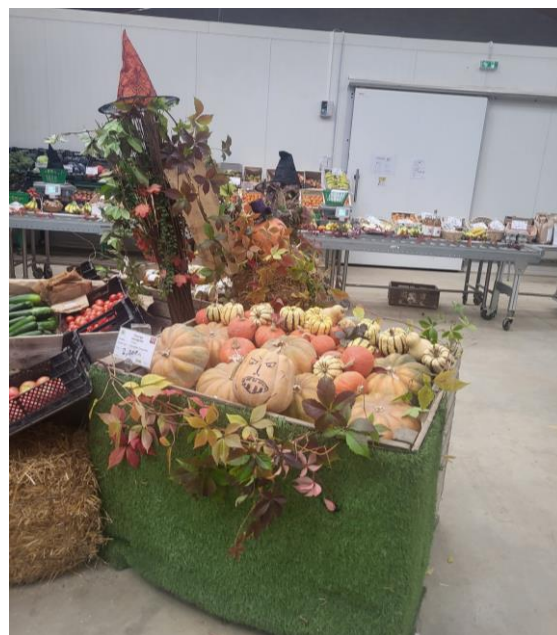
Tailler les betteraves et la feta en cubes. Eplucher les clémentines et les tailler en tranches.

Ouvrir la grenade en deux et taper pour enlever les graines.

Laver et essorer la mâche. Fouetter le vinaigre avec le sel et poivre et monter à l'huile de noisette. Déposer un fond de mâche sur l'assiette et disposer tous les autres ingrédients harmonieusement autour. Arroser de vinaigrette.

Chers tous,

Jeudi dernier, nous avons inauguré les nouveaux tabliers du Jardin fièrement portés par l'équipe de jardiniers et bénévoles en charge de la boutique. Il s'agit de pièces uniques brodées à la main par la communauté de l'Arche d'Aigrefoin située à Saint Remy les Chevreuse. Créé en 1981, la communauté d'Aigrefoin accueille des personnes avec un handicap mental et propose différentes activités professionnelles à ses résidents dont un atelier d'Artisanat centré sur la couture. Leur savoir-faire force le respect et nous les félicitons pour la qualité de leur travail !



A l'occasion de la fête d'Halloween, les courges sont à l'honneur à la boutique et dans vos paniers. En parallèle, nous avançons dans les récoltes des légumes de conservation dans les champs avec les navets par exemple.

Nous trouvons dans les champs des navets dont la taille défie l'entendement. Vous avez jusqu'au 15 décembre pour nous indiquer par retour de mail le juste poids de ce navet au calibre extraordinaire. Remise d'un prix au gagnant au marché du 21 Décembre avant Noël !

De la part de toute l'équipe du jardin,



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