

# La Feuille de Chou n°45

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Stemster
- ✓ 500g de patate douce
- ✓ 400g de navet violet
- ✓ 500g d'épinard
- ✓ 1 botte de radis
- ✓ 1 salade

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Stemster
- ✓ 1kg de patate douce
- ✓ 1kg de navet violet
- ✓ 650g d'épinard
- ✓ 1 botte de radis
- ✓ 2 salades

### Curry de patate douces aux épinards

Pour 4 personnes : 500g patate douce, 200 g d'épinards frais, 2 gousses d'ail émincées, 1 petit oignon émincé, 1 càc de curcuma, ½ càc de cumin en poudre, ½ càc de cumin en grains, 1 càs d'huile d'olive, 3 càs de lait de coco du piment d'Espelette selon votre gout.

Brosser la patate douce et la couper en dés. Laver et égoutter les épinards. Faire cuire les dés de patate douce à la vapeur pendant 10 min puis ajouter les épinards sur le dessus. Couper le feu et laisser couvert.

Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon avec les épices dans l'huile d'olive. Remuer et au bout de 2 min, ajouter le lait de coco. Ajouter les légumes dans la poêle et mélanger afin de les enrober. Saler légèrement et servir aussitôt.

### Gratin de pommes de terre aux navets

Pour 4 personnes : 1kg de pdt, 500g de navet violet, 1 oignon jaune, 25 cl de crème liquide, 1 verre de lait, 150 g de gruyère râpé, sel et poivre.

Epluchez les pommes de terre et les navets, coupez-les en fines tranches, après les avoir lavés et bien essuyés.

Prenez un plat à gratin beurrez-le très légèrement. Mettez-y une couche d'oignons puis une couche de pommes de terre et de navets tranchés. Recommencez l'opération jusqu'à utilisation complète des ingrédients. Mélangez dans un bol la crème et le lait bien assaisonnés sel, poivre.

Versez sur le plat. Mettez le gruyère dessus. Enfournez 40 min à four préalablement chauffé à th.6 (180°C).

Quand le gratin est bien doré, servez sans attendre !

Chers tous,

Dans votre panier cette semaine, nous sommes ravis de vous proposer la patate douce cultivée au jardin pour la deuxième année consécutive.

La patate douce est originaire d'Amérique centrale où elle était cultivée plus de quatre millénaires avant J-C. Elle a été découverte par Christophe Colomb et ramenée de son premier voyage en 1492. Il s'agit donc d'une plante d'origine tropicale qui nécessite beaucoup de chaleur pour se développer. Sa culture en France bien qu'encore marginale se développe grâce à l'existence de variétés mieux adaptées au climat tempéré. Il s'agit d'un des rares légumes dont nous achetons les plants chaque année pour mettre toutes les chances de notre côté.

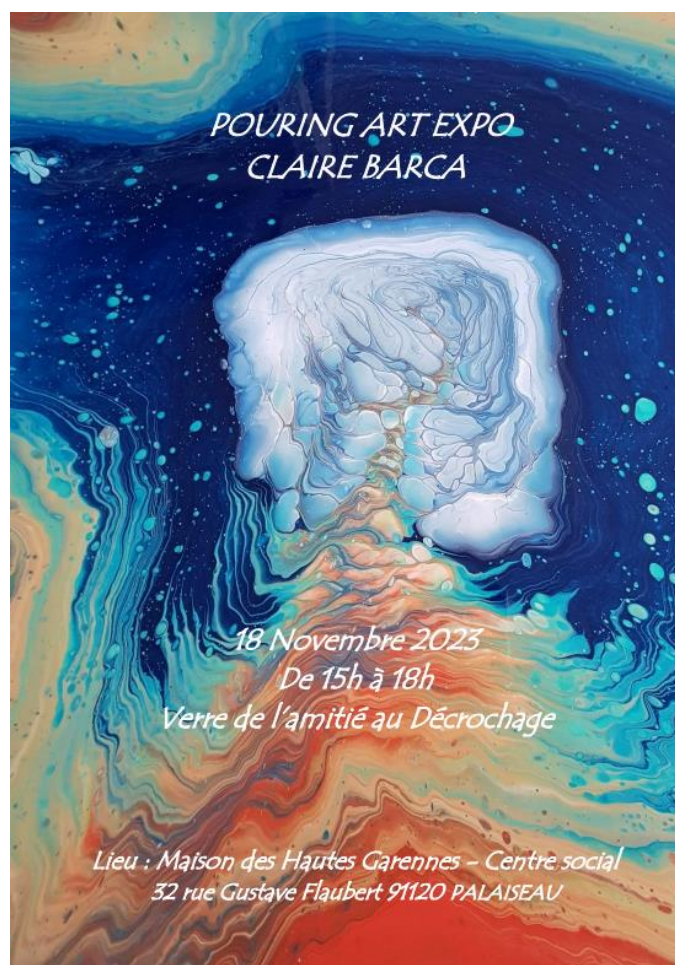
Bonne dégustation à vous tous !

Avec la fin d'année qui approche, nous vous rappelons que votre contrat d'abonnement panier est renouvelé par tacite reconduction chaque année sauf dénonciation de votre part d'ici le 10 décembre 2023. Pour toute question à ce sujet, n'hésitez pas à contacter directement Christine ([jardindecocagnedelimon@paris-cocagne.org](mailto:jardindecocagnedelimon@paris-cocagne.org))

Nous vous informons que Marie Claire, salariée au jardin depuis 2 ans, expose ses tableaux au Centre Social des Hautes Garennes de Palaiseau jusqu'au 18 Novembre 2023.

Un verre de l'amitié y sera organisé le **18 novembre de 15h à 18h** à l'occasion du décrochage des tableaux. Marie Claire est une figure incontournable du jardin. Vous êtes nombreux à la croiser à l'occasion de la boutique du jeudi à la ferme. Marie Claire a exposé avec succès pour la première fois ses tableaux à l'occasion de la journée portes ouvertes du jardin le samedi 30 septembre dernier. Bravo Marie Claire !

De la part de Marc et de toute l'équipe,



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