

La Feuille de Chou n°45

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de pdt Désirée
- ✓ 800g de carotte orange
- ✓ 400g d'épinard
- ✓ 1 botte de cresson
- ✓ 1 chicorée scarole

Votre Grand Panier



- ✓ 1 kg de pdt Désirée
- ✓ 1 kg de carotte orange
- ✓ 400g d'épinard
- ✓ 1 botte de cresson
- ✓ 1 chicorée scarole
- ✓ 300g de chou-kale
- ✓ 1 kg d'oignon rose

Soupe de cresson, pomme de terre et poires

Pour 4 portions : 1 botte de cresson, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 230 g de poire conférence, 300 g de pomme de terre, 1 càs d'huile d'olive, sel et poivre.

Versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir 2 oignons émincés et 1 gousse d'ail.

Ajoutez 2/3 de litre d'eau, puis le cresson préalablement lavé, les 230 g de poires conférences lavées et taillées en cubes avec leur peau ainsi que 300 g de pommes de terre épluchées.

Couvrez et laissez cuire le tout 30 mn environ. Mixez, ajoutez du sel et du poivre.

Carottes à la libanaise

800 g de carottes, 80 g de pignons de pin, 1 càc de cumin, 1 càc de paprika, 2 càs d'huile d'olive, 1 càs d'huile, ½ bouquet de coriandre, sel et poivre.

Lavez les carottes et pelez-les. Cuisez-les environ 10 min dans un grand volume d'eau bouillante salée, en les conservant assez fermes.

Dans une poêle, faites chauffer les 2 huiles sur feu vif. Ajoutez-y les pignons, le cumin et le paprika, puis les carottes égouttées et laissez l'ensemble colorer, en mélangeant bien les carottes pour les enrober. Salez et poivrez.

Avant de servir, parsemez de feuilles de coriandre hachées.

Chers adhérents,

Nous sommes ravis d'ouvrir cette semaine notre offre de paniers solidaires auprès du centre social des hautes Garennes à Palaiseau. Comme vous le savez, le dispositif des paniers solidaires vise à proposer à un tarif préférentiel (3.5€ au lieu de 12.5€) nos paniers de légumes à des personnes en situation de précarité. Il est aussi proposé des ateliers de cuisine toute l'année pour partager et réaliser des recettes avec les légumes de saison du jardin. Nous avons jusqu'à maintenant une quarantaine d'heureux élus chaque semaine se répartissant entre les salariés en insertion du jardin et le Centre Social de Massy. Ce mercredi donc, nous commençons la livraison de 10 paniers solidaires auprès de familles éligibles au Centre Social des Hautes Garennes de Palaiseau. Des ateliers de cuisine y seront aussi prochainement organisés.

Cette semaine, les cours d'informatique reprennent au jardin pour 2 groupes de 2 jardiniers. Les cours sont assurés par Florence qui intervient en tant que membre de l'association d'Orange Solidarité. Cette association oriente ses actions autour de l'inclusion numérique grâce à l'action bénévole de salariés du groupe Orange et à des ateliers clefs en main pour animer des groupes.

Enfin, conformément à l'annonce de mi-octobre dernier, nous lançons ce **jeudi 7 novembre** notre nouvelle offre d'accès à la boutique sans panier avec une majoration des prix sur les fruits et légumes. Pour vous tous, adhérent panier dont l'engagement est déterminant pour nous, les prix des fruits et légumes ne seront pas augmentés grâce à une remise immédiate en caisse de 15% sur les prix affichés. L'équipe boutique composée de jardiniers et bénévoles s'est retrouvée ce mardi pour les derniers préparatifs !

De la part de toute l'équipe du jardin.

[Réunion avec l'équipe boutique – 5/11/2024](#)



[Atelier paniers solidaires – 25/10/2024](#)

