

La Feuille de Chou n°46

Votre Petit Panier



- ✓ 600g de courge musquée
- ✓ 600g de carotte jaune
- ✓ 400g de chou-chinois
- ✓ 600g d'oignon jaune
- ✓ 600g de radis noir rond
- ✓ 1 salade mélangée

Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de courge musquée
- ✓ 1kg de carotte jaune
- ✓ 400g de chou-chinois
- ✓ 1kg d'oignon jaune
- ✓ 800g de radis noir rond
- ✓ 1 salade mélangée
- ✓ 700 de fenouil

Gratin de courge musquée de Provence

Pour 2 personnes : 600 g de courge musquée, 15 cl de crème, sel, poivre, 175 g de Cantal, 1 càs de thym, 2 càs d'huile d'olive.

Préchauffez le four à 180 C.

Coupez la chair en tranches fines. Disposez-les dans un plat à gratin légèrement huilé et arrosez avec le reste d'huile. Salez, poivrez et enfournez pendant 20 minutes. Râpez le fromage et faites-en fondre la moitié avec la crème dans une petite casserole à feu doux, en mélangeant. Retirez du feu.

Sortez le plat du four et arrosez la courge avec la crème au fromage. Parsemez de thym, du reste de Cantal râpé et de chapelure. Sortez le plat du four et arrosez la courge avec la crème au fromage. Parsemez de thym, du reste de Cantal râpé et de la chapelure. Enfounez pour 10 à 15 minutes de plus, jusqu'à ce que la chair de la courge soit fondante sous la pointe d'un couteau.

Tapas de radis noir mayonnaise et œufs de lump

Pour 4 personnes : 1 radis noir, 100g d'œufs de lump, mayonnaise, ciboulette.

Commencez par trancher des fines lamelles de radis noir. Puis mettez des pics apéritifs pour les recourber. Mettez ensuite une bonne cuillère à soupe de mayonnaise et surmontez d'une pointe d'œufs de lump. Mettez des brins de ciboulette.

Poêlée de chou chinois et carottes à l'asiatique

Ingrédients pour 4 à 6 personnes : 1 chou chinois d'environ 300 g, 6 carottes soit environ 500 g, 1 oignon blanc, 1 gousse d'ail, 1 morceau de gingembre frais d'environ 2 cm, 2 càs d'huile d'olive, 1/2 càs d'huile de sésame grillé ou toasté, 1 càs de sauce soja, sel, poivre, 1 càs de graines de sésame (facultatif).

Éplucher les carottes et les râper avec une grosse râpe. Couper les feuilles du chou-chinois très finement pour obtenir de fines lamelles. Éplucher et ciseler finement ail et oignon.

Gratter le gingembre puis le râper avec une râpe fine ou le hacher avec un bon couteau très fin.

Dans une grande poêle, faire chauffer les deux huiles, puis y faire revenir quelques minutes à feu doux oignon, ail et gingembre sans les faire colorer. Ajouter les carottes et le chou et assaisonner avec le sel, le poivre et la sauce soja. Faire cuire sur feu moyen pendant 5 mn à couvert, puis encore 5 mn à découvert à feu un peu plus vif en remuant régulièrement. Au moment de servir, parsemer de graines de sésame toastées.

Chers tous,

En cette période humide, nous poursuivons dans les champs la récolte de nos légumes de conservation dont les carottes. Les conditions ne sont pas optimales mais nous nous accrochons. Dans les serres, les tomates sont arrachées de façon à préparer le sol pour les futures plantations de mâche et mesclun. L'équipe de production mène depuis plusieurs semaines le travail complexe de dresser un premier bilan de cette année en vue d'élaborer le plan de culture de la prochaine saison. Il y a des évolutions prévues pour améliorer la résilience de notre ferme dans le contexte de dérèglement climatique. Nous vous en reparlerons !

L'actualité agricole tourne autour aussi de notre motteuse qui montre des signes de fatigue. Cette machine joue un rôle indispensable. Elle prépare les mottes dans lesquelles seront semées les graines des légumes (ex : salades, choux). Les mottes sont ensuite disposées dans la pépinière avant d'être plantées dans les champs ou les serres. Notre motteuse a au moins 30 ans d'âge et vient de tomber en panne par chance au seul moment de l'année où nous n'avons plus de mottes à réaliser. Nous avons entrepris de la faire réparer et réfléchissons à investir dans une nouvelle machine.

Nous venons aussi de recevoir une brouette électrique dont l'investissement a été rendu possible grâce au soutien de la sécurité sociale agricole, la MSA. Améliorer les conditions de travail est notre leitmotiv et c'est un cheminement permanent. La brouette électrique devrait nous permettre de réduire considérablement le port de charge pour entreposer les plants dans la pépinière et également pour rapporter dans le hangar les récoltes réalisées dans les serres.

De la part de toute l'équipe

