

La Feuille de Chou n°46

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de courge butternut*
- ✓ 800g de betterave rouge
- ✓ 500g de fenouil avec ses fanes
- ✓ 1 botte de radis
- ✓ 1 botte de persil

• Courges achetés auprès de producteurs BIO de Seine et Marne (ferme de Cossigny)

Votre Grand Panier



- ✓ 1 kg de courge butternut*
- ✓ 1 kg betterave rouge
- ✓ 1 kg de fenouil avec ses fanes
- ✓ 1 botte de radis
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 750g de chou-fleur

• Courges achetés auprès de producteurs BIO de Seine et Marne (ferme de Cossigny)

Courge butternut gratinée

Pour 4 portions : 1 courge butternut, 10 cl crème liquide, 100 g de fromage râpé, 2 oignons, 1 tranche de lard, 1 pincée de noix de muscade, 1 càs de curry, sel poivre et piment d'Espelette (selon vos goûts), de l'huile d'olive ou autre. Faites rissoler les oignons découpés dans un peu d'huile, mettez-les de côté. Une fois épluchée et épépinée, découpez la courge en petits dés (1 cm de côté). Faites-les précuire à la sauteuse dans un peu d'huile, on doit pouvoir planter une fourchette dans une chair pas trop dure, mais pas écrasée non plus. Faites préchauffer le four à 250°C. Disposez la courge, le lard découpé en petits dés et les oignons dans un plat à gratin, ajoutez de la crème, le curry (jusqu'à une cuillère à soupe selon les goûts), du sel, du poivre, du piment d'Espelette et un peu de muscade. Mélangez. Recouvrez de fromage râpé et mettez à four chaud comme pour un gratin classique. Le gratin est prêt lorsque le fromage est bien doré.

Beignets de betteraves

Pour 4 portions : 14 càs de betterave crue hachée, sel et poivre 14 càs de blé noir, de l'huile de friture, 1 càs de noix hachées, ½ verre d'eau.

Dans un saladier mélanger betterave, sel et poivre et farine jusqu'à ce que chaque morceau de betterave soit enrobé de farine puis laisser reposer au moins 10 min. Ajouter l'eau et les noix et bien amalgamer jusqu'à obtenir une pâte « collante ». Laisser reposer encore 10 min puis à l'aide de petites cuillères, confectionner des petites bouchées. Chauffer l'huile puis y plonger les bouchées au fur et à mesure. Les cuire 3 min de chaque côté, les sortir et les placer sur un linge absorbant. Laisser refroidir, c'est prêt.

Carpaccio de fenouil grenade et féta

Pour 4 portions : 2 fenouil, 1 grenade, 100 g de féta, 5 cl d'huile d'olive, 3 cl de jus de citron, ½ càs de moutarde à l'ancienne, piment d'Espelette et sel.

Découper le fenouil en 2 partie puis en fine tranche à la mandoline, déposer au fur et à mesure sur une assiette, arrosez d'un jus de citron. Pelez et extrayez les graines de grenade. Parsemez-en quelques-unes sur le carpaccio de fenouil. Répartissez la féta émietée dans les assiettes puis décorez-les avec un peu de feuilles des fenouils. Réservez les assiettes au réfrigérateur jusqu'au service. Préparez l'assaisonnement en mélangeant ensemble le reste de jus de citron, l'huile d'olive et la moutarde à l'ancienne. Assaisonnez en sel et en piment. Servez cette vinaigrette avec le carpaccio de fenouil.

Chers adhérents,

Dans vos paniers cette semaine, nous sommes très fiers de vous proposer les légumes frais du jardin. Les radis et les fenouils en provenance de nos serres sont magnifiques. La culture sous abri a de nombreux avantages dans un contexte de dérèglement climatique. Protégées des intempéries, les cultures se développent avec des stratégies d'irrigation décidées par nos équipes. Les 7000m² de surfaces sous les serres nous permettent de produire les légumes frais (salade, radis, épinard) pendant toute la période d'hiver et les fortes températures qui y règnent l'été rendent possibles les cultures de tomates, aubergines et concombres par exemple. A contrario, les cultures de plein champs sont mauvaises cette année en raison d'une pluviométrie record. Nous déplorons une récolte de courges fort faible. Pour ne pas vous priver de courges, nous avons fait le choix d'en acheter auprès de producteurs franciliens spécialisés dans la production de courges BIO dont la ferme de Cossigny située en seine et Marne.

Nous vous informons aussi que nous avons besoin d'une trentaine de volontaires pour planter **2 haies de plus de 250 mètres sur le jardin samedi 18 janvier 2025 de 9h à 16h !**

Le sujet est d'importance. Pour améliorer la résilience du jardin face au dérèglement climatique, notre objectif est de planter sur plusieurs années plus de 1000 mètres de haie. Nous avons commencé en **janvier 2024** par une première haie et il s'agit de poursuivre l'effort ensemble. Associer des haies et des cultures maraichères à de nombreux bénéfices car les services rendus par les arbres/arbustes sont multiples : assurer une protection contre le vent, améliorer les conditions de travail grâce à la création d'un microclimat et à l'embellissement général du site, favoriser la présence d'auxiliaires pour les cultures, et diversifier la production.

Nous commencerons par un café d'accueil à 8h30 puis débuterons l'atelier à 9h. Après un pique-nique partagé où chacun apportera le plat de son choix, nous poursuivrons la plantation jusqu'à 16h pour les plus courageux.

Merci de vous inscrire sur le lien suivant avant **le 20 décembre** : [cliquer ici pour vous inscrire au chantier participatif](#)

L'atelier sera coordonné par l'association Terre et Cité qui soutient les fermes du plateau de Saclay dans la plantation de haies.

De la part de toute l'équipe,



LE 18 JANVIER 2025



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