

# La Feuille de Chou n°47

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Azilis
- ✓ 500g de céleri-rave
- ✓ 1 chicorée scarole
- ✓ 150g de mâche
- ✓ 900g de courge potimarron

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Azilis
- ✓ 800g de céleri-rave
- ✓ 1 chicorée scarole
- ✓ 200g de mâche
- ✓ 1kg700 de courge patidou
- ✓ 1 chou-fleur

### Scarole à la Napolitaine

Ingrédients pour 4 personnes : 1 chicorée scarole, 30 g de raisins secs, 30g de pignons de pins, 5 anchois au sel, 30g d'olives noires à la grecque, 30g de câpres, 3 càc d'huile d'olive, 2 gousses d'ail.

Lavez la scarole et essorez-la. Coupez-la en morceaux grossiers (chaque feuille en 3 ou 4 morceaux pour vous donner une idée).

Versez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-la chauffer à feu vif. Quand elle est chaude, ajoutez les gousses d'ail et laissez-les cuire pendant 3 minutes puis retirez-les de l'huile. Préparez les raisins secs, les pignons, les anchois et les câpres. Versez-les dans l'huile chaude. Mettre tout dans la poêle.

Faites chauffer 3 minutes à feu vif en mélangeant régulièrement. Ajoutez ensuite la scarole coupée grossièrement. Recouvrez avec la scarole. Laissez tomber la scarole pendant une quinzaine de minutes à feu moyen.

Pour être sûr de la bonne cuisson, il suffit de vérifier qu'il n'y ait plus d'eau dans la sauteuse. Vous pouvez manger cette scarole à la Napolitaine telle quelle ou encore la mélanger avec des pâtes cuites al dente pour un plat complet.

### Flan de céleri-rave

Pour 4 portions : 500 g de céleri-rave, 3 œufs, 10 cl de crème épaisse, 1 noix de beurre, 1 grosse pincée de noix de muscade, sel et poivre.

Préchauffez votre four th 7 (210°C). Pelez le céleri et coupez-le en petits morceaux. Faites-les cuire 10 min dans un récipient d'eau bouillante salée. Egouttez-les et passez-les au moulin à légumes.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Ajoutez les jaunes d'œufs et la crème à la purée de céleri. Mélangez bien. Salez, poivrez et incorporez la noix de muscade. Battez les blancs en neige ferme et ajoutez-les délicatement à la préparation.

Répartissez cette préparation dans des petits ramequins beurrés. Déposez les ramequins dans un grand plat à four. Remplissez-le d'eau bouillante à mi-hauteur des ramequins pour une cuisson au bain-marie.

Enfournez 30 min. Servez chaud.

Chers tous,

Nous avons besoin de vous pour planter **une haie de plus de 270 mètres sur le jardin Samedi 13 Janvier 2024 de 9h à 16h !**

Le sujet est d'importance. Pour améliorer la résilience du jardin face au dérèglement climatique, nous avons pour projet de planter sur plusieurs années plus de 1000 mètres de haie. Associer des haies et des cultures maraichères à de nombreux bénéfiques 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.

Il existe plusieurs types de haies : des haies brises vents dont la hauteur permet de limiter les effets des vents dominants (ex : dégâts sur les cultures et qualité d'irrigation), des haies biodiversité pour attirer les auxiliaires de culture (ex : les coccinelles qui luttent contre les pucerons) et des haies fruitières pour diversifier la production.

**Nous commencerons le 13 Janvier par la plantation d'une première haie brise vent de 270 mètres et nous avons besoin d'une trentaine de participants volontaires !** 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.

Merci de vous inscrire sur le lien suivant : <https://www.helloasso.com/associations/terre-et-cite/evenements/chantier-participatif-de-plantation-de-haies-aux-jardins-de-cocagne-de-limon>

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,



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