

# La Feuille de Chou n°48

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de carotte orange
- ✓ 600g d'oignon rose
- ✓ 1kg de betterave rouge
- ✓ 1 salade type laitue
- ✓ 1 bouquet de coriandre
- ✓ 150g de chou-kale

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg200 de carotte orange
- ✓ 1kg d'oignon rose
- ✓ 1kg de betterave rouge
- ✓ 2 salades type laitue
- ✓ 1 bouquet de coriandre
- ✓ 250g de chou-kale
- ✓ 1 chou-fleur

### Chou-kale sauté à l'ail et vinaigre balsamique

Pour 2 personnes : 150g de chou-kale, 2 càs d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 càs de vinaigre balsamique, 150g de bouillon de volaille, 1 pincée de sel, poivre.

Lavez les feuilles de chou-kale, hachez grossièrement le reste des feuilles.

Epluchez les gousses d'ail et hachez-les. Versez l'huile d'olive dans une cocotte faites-la chauffer et laissez blondir les dés d'ail pendant 3 à 4 minutes. Ensuite, ajoutez les feuilles de chou-kale hachées, et le bouillon de volaille et couvrez. Cuisez cette fois-ci à feu vif pendant 5 à 7 minutes avant de découvrir et de continuer de cuire jusqu'à quasi complète évaporation du liquide. Arrosez de vinaigre balsamique, salez, poivrez, mélangez et servez !

### Soupe de chou-kale

Pour 4 personnes : 1 botte de 150g de chou-kale, 3 carottes, 2 oignons, 4 branches de céleri branche, 1 feuille de laurier, du thym, 1 zeste de citron, 1 bouquet de cerfeuil ou persil.

Rincez le chou-kale. Rincez les carottes, puis émincez-les en dés. Pelez et hachez l'oignon. Rincez les branches de céleri, puis coupez les en fin tronçons. Dans une casserole portez à ébullition 1,2 litre d'eau. Salez, poivrez, ajoutez le thym et le laurier. Ajoutez l'oignon haché et tous les légumes découpés, couvrez et laissez mijoter 20 mn à feu doux. Pendant la cuisson du bouillon, rincez et émincez le cerfeuil.

Au moment de servir, retirez le thym et le laurier, ajoutez le zeste de citron et le cerfeuil ou persil.

### Cake à la betterave et aux carottes

Pour 6 personnes : 400g de betterave crue, 150g de carotte, 5 œufs, 100g de farine, 150g de poudre d'amande, 1 sachet de levure chimique, 120g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé.

Épluchez les carottes et les betteraves. Coupez-les en morceaux puis mixez-les au robot.

Dans un saladier, mélangez les œufs avec la farine, la poudre d'amandes, le sucre vanillé et la levure chimique. Faites fondre le beurre au micro-ondes et ajoutez-le à la préparation. Mélangez bien. Ajoutez également la purée de betteraves et carottes. Mélangez bien. Versez la pâte dans un moule à cake légèrement beurré.

Enfournez le cake pendant 50 min (four préchauffé à 180°C). Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau, elle doit ressortir propre et sèche. Démoulez le cake sur une grille et faites refroidir avant de déguster accompagné de miel ou de sirop d'érable ou autre selon vos goûts.

# *Le Jardin de Limon lance un appel aux dons et nous avons besoin de vous !*

En décembre 2022, nous attirions votre attention sur le programme Paniers Solidaires qui menaçait de s'arrêter en 2023 faute de financements nationaux. Grâce à votre générosité, nous avons pu maintenir ce programme, le temps d'avoir confirmation, en juin, de nouveaux financements. Nous avons aussi travaillé à son développement auprès de nouveaux partenaires locaux, CCAS et associations d'étudiants, pour faire en sorte que nos légumes bio soient consommés plus largement et auprès de tous publics.

Nous lançons un nouvel appel aux dons cette année en vue d'acquérir une motteuse. Il s'agit d'un outil indispensable pour réaliser des plants BIO de qualité. La plupart de nos légumes (ex : salade, épinard, chou...) sont semés dans des mottes de terreau appelées « Plants ». Après leur développement en pépinière, les plants sont repiqués dans les serres ou les champs. Plus de 300 000 plants sont réalisés chaque année au jardin de Limon!

Acquérir une nouvelle motteuse est essentiel pour améliorer les conditions de travail de nos jardiniers et répondre aux sollicitations croissantes de nos confrères maraichers. Nous y voyons une possibilité d'approfondir nos partenariats déjà nombreux avec les agriculteurs du plateau de Saclay.

En donnant cette année à l'association Paris Cocagne qui porte le jardin de Cocagne de Limon, vous nous permettrez d'aller de l'avant dans ces nouveaux équipements.

Nous vous rappelons que vos dons, réalisés avant le 31 décembre, sont déductibles à hauteur de 66% à l'Impôt sur le Revenu. Un reçu fiscal vous sera systématiquement envoyé.

Pour participer, vous pouvez faire votre don directement <https://www.helloasso.com/associations/paris-cocagne/collectes/pour-des-plants-bio-de-qualite>

**Appel aux  
dons**  
**MERCI**



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