

La Feuille de Chou n°49

Votre Petit Panier



- ✓ 1 kg de Pdt Mayflower (chair ferme)
- ✓ 700g de courge musquée
- ✓ 500g de chou-rouge
- ✓ 500g de cèleri branche
- ✓ 1 chicorée Cornet de Bordeaux
- ✓ 1 botte de radis

Votre Grand Panier



- ✓ 1 kg de pdt Mayflower (chair ferme)
- ✓ 1kg de courge musquée
- ✓ 600g de chou-rouge
- ✓ 500g de cèleri branche
- ✓ 2 chicorées Cornet de Bordeaux
- ✓ 1kg600 de courge patidou

Quiche paysanne sans pâte

Pour 6 portions : 500g de pomme de terre, 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de parmesan râpé, sel poivre du moulin.
Pour l'appareil à quiche : 4 œufs, 20cl de lait, 100g de cheddar, 100g de bacon, 50g d'oignon, sel et poivre.
Lavez et épluchez les pommes de terre, et coupez-les en tranches. Mettez-les dans un saladier, ajoutez du sel du poivre, l'huile d'olive et le parmesan. Mélangez bien. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Déposez les tranches de pomme de terre dans le fond d'un plat allant au four en les faisant se chevaucher. Déposez également des tranches sur le bord du plat. Enfourez 10 minutes. Pour l'appareil à quiche : dans un saladier, mélangez les œufs, le lait le cheddar râpé, le bacon haché et les oignons émincés. Assaisonnez. Versez la préparation sur la pomme de terre, puis lissez avec le dos de la cuillère. Faites cuire la quiche à 180°C (th6) pendant 20 minutes.

Cake au cèleri branche

200g de cèleri branche, 4 tranches de jambon blanc ou autre, 1 gousse d'ail, persil, 200g de farine, 1 sachet de levure chimique, 60 cl de lait, huile d'olive, 3 œufs, 100g de fromage râpé, sel et poivre.
Beurrez le moule à cake et préchauffer le four à 190°C. Lavez et coupez le cèleri en petit dés, pelez et hachez l'ail dégermé. Haché finement le persil. Coupez le jambon en des. Faire revenir les dés de cèleri et l'ail pendant une dizaine de minutes avec 2 càs d'huile d'olive, salez et poivrez.
Laisser refroidir. Dans un saladier mélangez la farine et la levure. Faire un puits y mettre le lait, l'huile d'olive et les œufs. Mélangez au fouet pour obtenir une pâte lisse. Incorporez le cèleri, le jambon, le persil et le fromage râpé et bien mélanger à la spatule. Goûtez et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Versez la pâte dans le moule. Enfourez pour 40 minutes environ.

Chou-rouge à la danoise

Pour 6 portions : 500 g de chou-rouge, 2 pommes, 1 càs d'huile de votre choix, 500 ml de jus de pomme, 4 càs de vinaigre de cidre, 2 càs de sucre de votre choix, 1 càc de sel et poivre du moulin.
Pelez les pommes et coupez-les en petits dés. Emincez très finement le chou rouge. Faites chauffer l'huile dans une cocotte ou dans une sauteuse, et faites revenir le chou et les dés de pomme pendant 3 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez le vinaigre, le sucre, le sel et le jus de pomme couvrez et laissez mijoter doucement pendant environ 45 minutes en remuant de temps en temps.
Enlevez le couvercle et laissez réduire à feu un peu plus vif jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé Le chou va être confit.
Le temps de cuisson va dépendre de la finesse avec laquelle vous avez émincé le chou rouge. Plus il est très finement coupé, plus la cuisson sera rapide et le chou sera tendre et confit.



Chers tous,

La fin de l'année approche, avec la fermeture du jardin pendant la durée des vacances scolaires à partir du 23 décembre.

Avant cela, nous vous préparons, comme chaque année, un marché de Noël le jeudi 21 décembre, aux heures habituelles du marché (de 16h à 19h30).

Nous vous y attendons avec décorations, boissons chaudes et gâteaux. En plus des fruits et légumes du marché, vous y trouverez :

- Notre gamme complète de tartinades faites avec les légumes du jardin
- Les pâtisseries du fournil Vandamme
- Les purées de pomme d'Igny Vallée Comestible
- Les confitures de l'ESAT La Cardon de Palaiseau
- Les réalisations de l'atelier couture de l'ESAT L'arche d'Aigrefoin de Saint Rémy les Chevreuse

Nos amis Françoise et Jean-Marc Michel, fournisseurs d'huiles essentielles et d'hydrolats ne seront pas présents le 21, mais vous pouvez passer votre commande directement sur leur site olidisauopiho.fr et récupérer vos commandes au jardin le 14 décembre.

Nous vous attendons nombreux

De la part d'Anne, Marc et Christine

PS : et n'oubliez pas notre campagne de dons 2023 « Objectif motteuse », accessible sur <http://helloasso.com/associations/paris-cocagne/collectes/pour-des-plants-bio-de-qualite>



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