

La Feuille de Chou n°4

Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de pdt Mona-Lisa
- ✓ 1 kg de carotte couleur
- ✓ 400g de chou blanc
- ✓ 600g de betterave ronde rouge
- ✓ 400g d'oignon jaune
- ✓ 100g de mâche

Votre Grand Panier



- ✓ 1Kg500 de pdt Mona-Lisa
- ✓ 1kg500 de carotte couleur
- ✓ 600g de chou blanc
- ✓ 1kg de betterave ronde rouge
- ✓ 1kg d'oignon jaune
- ✓ 150g de mâche

Salade de chou blanc, betterave et pomme au sésame noir

Pour 4 portions : 125 g de betterave crue râpée, 200 g de chou blanc cru râpé, 1 pomme coupée en fines lamelles, 35 g de graines de sésame noir, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre, persil, sel, poivre.

Mélangez la betterave, le chou blanc, la pomme et les graines de sésame dans un saladier. Dans un bol à part, mélangez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les légumes et mélangez bien. Servez bien frais décorer de feuilles de persil.

Pâtes au chou blanc

Pour 4 portions : 200 g de pâtes (fusilli ou farfalles), 400 g de chou blanc frais, 1 oignon, 1 cuillère à soupe de sucre, 150 ml de bouillon de légumes, de l'huile d'olive, sel et poivre.

Coupez le chou blanc frais en petits carrés. Coupez l'oignon en petits cubes et faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile. Quand l'oignon devient transparent, ajoutez le sucre et remuez jusqu'à ce que le sucre se caramélise. Ajoutez le chou, le bouillon de légumes et couvrez pendant une vingtaine de minutes.

Salez et poivrez. Faites cuire vos pâtes dans de l'eau salé, égouttez les une fois cuites et mélangez avec le chou.

Ce plat peut être servi en tant qu'accompagnement avec un plat de viande, notamment du poulet rôti ainsi qu'en plat principal avec une salade.

Chers tous,

Voici un petit aperçu de la vie du jardin.

Les bâches des serres ont été nettoyées pour optimiser la photosynthèse pour la production.

En attendant l'achat de la nouvelle motteuse, nous avons fait l'acquisition d'une bétonnière pour améliorer l'ergonomie du poste de travail, ainsi que la réalisation d'une plateforme.

On va bientôt commencer le curage du bassin. On retire toutes les herbes et broussailles.

Dans le hangar : on modifie les espaces pour construction de la future boutique.



De la part de Christine et toute l'équipe du jardin.