

# La Feuille de Chou n°5

## Votre Petit Panier



- ✓ 1kg de carotte mixte couleur
- ✓ 800g pdt ferme
- ✓ 500g de courge butternut
- ✓ 600g de céleri-rave
- ✓ 400g d'oignon jaune
- ✓ 1 botte de Clayton de Cuba

## Votre Grand Panier



- ✓ 1Kg carotte mixte couleur
- ✓ 800g pdt ferme
- ✓ 1k5g de courge butternut
- ✓ 800g de céleri-rave
- ✓ 500g d'oignon jaune
- ✓ 2 bottes de Clayton de Cuba
- ✓ 1 salade cornet de Bordeaux

### Hachis parmentier butternut et carottes

Pour 4 personnes : 5 carottes, 25g de beurre, 1 branche de persil, 1 pinée de poivre, 500g de viande hachée, 1 courge butternut, 250 g de pomme de terre, 1 oignon, 2 càs de crème fraîche épaisse, 7 cl de vin blanc de cuisine, 1 pincée de muscade, 1 morceau de parmesan.

Épluchez et couper en morceaux les légumes. Les cuire à l'aide d'un cuit vapeur, environ 30 à 40 min. Vérifiez la cuisson des légumes à l'aide d'un couteau.

Faire fondre le beurre dans une poêle. Pelez et coupez l'oignon en deux, puis finement dans le sens de la largeur. Faire suer les oignons dans le beurre. Ajoutez la viande hachée et mélangez. Salez, poivrez et ajoutez le persil. En fin de cuisson, déglacez la viande avec le vin blanc. Une fois les légumes cuits, réduisez-les en purée, incorporez la crème et la muscade. Dans un plat adapté au four, déposez la viande puis recouvrez par la purée. Râpez des copeaux de parmesan ou saupoudrez la purée avec du parmesan pré-râpé.

Préchauffez votre four à 180°C et enfournez le plat. Cuire 20 à 30 min, jusqu'à obtention d'une surface gratinée.

### Céleri-rave mijotée en sauce citronnée

1 céleri-rave, 3 càs d'huile d'olive, 4 échalotes, 3 carottes, 2 pdt, 1 càc de sel, 1 jaune d'œuf, 1 càs de farine, le jus d'un citron, 1 gousse d'ail persil haché.

Hachez finement les échalotes, et faites-les revenir dans l'huile d'olive dans une cocotte. Pendant qu'elles reviennent, pelez et coupez les légumes : carottes en disque fins, pommes de terre et céleri en morceaux de 5-6 cm de côté.

Quand les échalotes sont colorées, ajoutez les légumes dans la cocotte et continuez à faire revenir quelques minutes. Couvrez tout juste les légumes d'eau, amenez à ébullition, salez puis couvrez et laissez mijoter tranquillement jusqu'à ce que les légumes soient tendres à votre goût (30 minutes environ).

Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf avec le jus de citron et la farine (et la gousse d'ail pressée si vous le voulez). Détendez la sauce avec une petite louche du bouillon des légumes. Versez le tout dans la cocotte, coupez le feu et mélangez bien.

Servez bien chaud, garni de persil haché et accompagné par exemple de boulghour ou de riz.

Rappel



Deux adhérents du Jardin

Proposent un atelier de la « Fresque du Climat »

**Jeudi 2 février de 17h à 20h**

**à côté du marché.**

C'est un atelier collaboratif permettant de comprendre l'essentiel des enjeux climatiques pour passer à l'action.

Deux groupes de 7 personnes pourront être encadrés.

Les personnes participantes s'engagent

à être présentes de 17h à 20h.

Pour participer envoyer un mail à

[stagiaire@paris-cocagne.org](mailto:stagiaire@paris-cocagne.org)



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