

La Feuille de Chou n°6

Votre Petit Panier



- ✓ 800g de carotte orange de Luc
- ✓ 700g de poireau
- ✓ 600g de navet boule d'or
- ✓ 400g de radis noir rond
- ✓ 300g de pain de sucre
- ✓ 100 g de roquette et mâche

Votre Grand Panier



- ✓ 1 kg500 de carotte orange de Luc
- ✓ 1 kg500 de poireau
- ✓ 800g de navet boule d'or
- ✓ 800g de radis noir rond
- ✓ 400g de pain de sucre
- ✓ 100g de roquette et mâche

Poêlée de carottes râpées, poireaux et orange

Ingrédients pour 4 personnes : 2 càs d'huile de tournesol, 450 g de carottes pelées et râpées, 225 g de poireaux émincés finement, les segments de 2 oranges, 2 càs de ketchup, 1 càs de sucre cassonade, 2 càs de sauce soja, quelques cacahuètes grillées à sec non salées.

Chauffer un wok ou une grande poêle sans matière grasse. Verser l'huile. Ajouter les carottes et les poireaux. Faire revenir 2 à 3 minutes. Ajouter les segments d'oranges. Mélanger délicatement sans casser les segments d'oranges. Mélanger dans un petit bol le ketchup, le sucre et la sauce soja. Verser dans le wok et continuer la cuisson pendant 2 minutes environ.

Servez dans des bols ou des petites assiettes et ajouter quelques cacahuètes grillées à sec.

Salade pain de sucre aux pommes, roquefort et noix

Pour 4 portions : 300g pain de sucre, 2 pommes de la variété de votre choix, 1 poignée de noix décortiquées, 150 g de roquefort, du pain de la veille pour faire des croûtons.

Pour la vinaigrette : 6 càs d'huile d'olive extra-vierge, 2 càs de vinaigre balsamique, 1 càc de moutarde de Dijon, sel et poivre noir moulu.

Couper le pain en petits cubes, puis de les faire frire dans l'huile chaude pendant une minute ou plus, jusqu'à obtenir une coloration dorée (mais pas brûlé). Ou faire revenir les cubes de pain dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, puis terminer au four. Comme ça, ils absorbent moins de graisse, mais la préparation est un peu plus longue. Réserver. Détacher les feuilles de la chicorée pain de sucre, couper les en morceaux, les laver et les sécher soigneusement avec un torchon propre ou une essoreuse à salade.

Couper le roquefort en cubes.

Laver les pommes et les couper également en cubes. Préparer la vinaigrette. Pour ce faire, placer simplement tous les ingrédients dans un bocal, bien le fermer et le secouer vigoureusement pour obtenir une émulsion.

Répartir la chicorée dans les assiettes, puis les morceaux de roquefort, les noix, les pommes et les croûtons.

Pour finir, assaisonner avec de la vinaigrette.

Chers adhérents,

Depuis 2013, le jardin de Cocagne du Limon développe ses cultures maraîchères et vous approvisionne chaque semaine en légumes bio.

Nous sommes sensibles à la position singulière du plateau de Saclay où des terres agricoles tentent de survivre dans le vaste projet d'urbanisation mené depuis 20 ans. La ZPNAF (Zone de Protection Naturelle, Agricole et Forestière) du plateau de Saclay (4 115 ha dont 2 469 de terres agricoles) a été établie en 2013, par la loi relative au Grand Paris, afin de limiter l'étalement urbain et préserver les terres exceptionnellement fertiles et les espaces naturels.

Cette ZPNAF est menacée par le dernier tronçon de la ligne 18 (Saclay / Versailles) qui vient empiéter quelques hectares sur la commune de Villiers Le Bâcle.

Nous relayons auprès de vous l'appel à une action collective et symbolique du Collectif contre la ligne 18 et l'artificialisation des terres par le bornage de ces parcelles. Venez nombreux à ce rendez-vous du 10 février à Villiers le Bâcle, à partir de 15h.

Le bureau de l'association Paris Cocagne

BORNE TA ZONE
ZPNAF en danger

Traçons les limites des parcelles protégées
Rond-point de Villiers-le-Bâcle, sur la RD36



 **Vendredi 10 février**
à 15h


nonalaligne18.fr



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