

# La Feuille de Chou n°6

## Votre Petit Panier



- ✓ 400g de courge butternut/musquée
- ✓ 600g de betterave rouge
- ✓ 600g de carotte couleur
- ✓ 600g de céleri-rave
- ✓ 350g d'échalote
- ✓ 250g de mâche + roquette

## Votre Grand Panier



- ✓ 800g de courge butternut/musquée
- ✓ 800g de betterave rouge
- ✓ 800g de carotte couleur
- ✓ 1kg de céleri-rave
- ✓ 600g d'échalote
- ✓ 400g de mâche + roquette

### Carottes râpées à l'échalote

Pour 2 ou 3 personnes : 300 g de carotte, 1 échalote, 1 càs de vinaigre de vin, 1 càs d'huile d'olive ou autre.

Laver et éplucher les carottes. Les râper dans un saladier.

Éplucher et hacher l'échalote avant de l'ajouter.

Saler et poivrer. Ajouter l'huile et le vinaigre. Bien mélanger le tout.

### Moelleux au céleri-rave et à la betterave rouge

Pour 4 portions : de la noix de muscade, du sel, 100 g de farine, 400 g de céleri-rave, 300 g de betterave crue,

25 g de beurre ou margarine et 25 g d'huile d'olive, 1 œuf, 20 cl de lait, 100 g de crème fraîche.

Râper le céleri et la betterave. Les faire revenir séparément dans le beurre environ 7 minutes à la poêle.

Mélanger la farine, l'œuf, le sel, les épices (quantités selon les goûts), l'huile d'olive, le lait et la crème en dernier.

Ajouter les légumes.

Verser dans un plat rectangulaire et cuire au four 180°C (thermostat 6) pendant 25-30 minutes.

### Crumble de courge et carotte au thym

Pour 4 portions : 400 g de courge, 400 g de carotte, quelques brins de thym.

Pour la pâte à crumble : 70 g de farine, 20 g de chapelure, 45 g de beurre ramolli, 1 càs de thym, sel et poivre.

Coupez la courge et les carottes en petits dés. Versez-les dans un plat allant au four. Ajoutez un filet d'huile et quelques branches de thym puis faites cuire 1 h dans un four préchauffé à 180 °C.

Pour le crumble, mélangez dans un saladier la farine, la chapelure et le beurre mou. Émiettez à la main afin d'obtenir une texture de crumble. Salez et poivrez puis saupoudrez de thym. Sortez le plat du four et ajoutez uniformément le crumble. Enfournez de nouveau pour 20 min de cuisson dans un four à 180 °C.

Chers tous,

La semaine dernière, nous avons soutenu le rassemblement du Groupement des Agriculteurs Bio d'Ile de France (GAB Ile de France) qui s'est tenu à Brétigny sur Orge, dans le sud de l'Essonne. Au-delà des manifestations très médiatisées des agriculteurs sur les péages d'autoroutes et notamment la N118, le GAB Ile de France, dont le Jardin de Limon est un adhérent actif, voulait faire entendre sa voix spécifique.



Le GAB Ile de France déplore le recul du gouvernement sur les normes environnementales et demande au contraire d'aller de l'avant vers la transition écologique. Il demande également l'application de la loi EGALIM qui impose en théorie 20% de bio dans la restauration collective. On est loin du compte avec 6% seulement à ce jour.

La crise des céréales a fortement impacté la filière Bio qui n'a pas accès aux mêmes outils de régulation que les filières non bio. Le GAB demande le soutien aux installations en bio, et non plus seulement à la conversion, ainsi qu'une reconnaissance des services environnementaux rendus.

Le jardin de limon, fort de ses adhérents fidèles et convaincus, s'associe à cette démarche.

De la part des administrateurs, Marc et toute l'équipe



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