

# La Feuille de Chou n°7

## Votre Petit Panier



- ✓ 700g de carotte orange de Luc
- ✓ 1kg de chou vert-frisée
- ✓ 700g de courge butternut
- ✓ 650g de betterave chioggia
- ✓ 400g d'oignon jaune
- ✓ 150g de mâche

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de carotte de Luc
- ✓ 1kg500 de chou vert-frisée
- ✓ 1kg200 de courge butternut
- ✓ 1kg de betterave chioggia
- ✓ 750g d'oignon jaune
- ✓ 300g de mâche

### Lasagne de chou-vert frisé végétarien

1 chou vert de 800g environ, 100g de parmesans, 50g de beurre ou d'huile, 50g de farine, 500ml de lait, 1 oignon, noix de muscade, sel et poivre.

Retirez les feuilles de chou vert frisé les plus grandes et lavez-les parfaitement (12 feuilles). Portez à ébullition 3 litres d'eau salée et blanchissez les feuilles de chou vert frisé pendant 15 minutes.

Égouttez les feuilles de chou vert frisé et placez-les sur une planche à découper et découpez la partie centrale blanche. Gardez de côté.

Coupez la tige et lavez le chou vert frisé. Épluchez l'oignon. Hachez les deux grossièrement avec un couteau.

Transférez le reste de chou vert frisé et l'oignon hachés dans une poêle et ajoutez le beurre et une pincée de sel.

Laissez-les cuire pendant environ 20 minutes.

Une fois que les légumes sont cuits, ajoutez la farine et mélangez bien. À ce stade ajoutez le lait et continuez la cuisson jusqu'à obtenir une sauce béchamel épaisse. Cela prendra environ 5 minutes.

Assaisonnez avec une pincée de noix muscade et poivre. Huilez légèrement un moule rectangulaire de 25x29 cm.

Disposez sur le fond 4 feuilles de chou vert frisé. Couvrez avec une couche de sauce béchamel aux légumes et saupoudrez de parmesan râpé.

Couvrez avec 4 feuilles de chou vert frisé et continuez de cette façon jusqu'à terminer tous les ingrédients. Terminez avec un filet d'huile d'olive. Enfournez à 180° pendant 20 minutes.

Bon appétit !

### Jus de carotte betterave gingembre

Pour 6 personnes : 500g de carottes, 2 petites betteraves chioggia, 5 cm de gingembre.

Lavez tous les légumes en les brossant sous l'eau froide, ne les pelez pas et passez-les à la centrifugeuse.

Recueillez le jus et servez sans attendre.

Chers tous,

Nous profitons des mois d'hiver pour mener des travaux de préparation de la saison. Un de nos gros chantiers est de préparer les bâches que nous utiliserons lors de la plantation sous serre des cultures stratégiques comme les tomates, aubergines, poivrons, melons, concombres ou courgettes. Pour contenir l'enherbement, nous déployons sur la planche de culture une bâche en toile perforée de trous réalisés par nos soins où seront déposés minutieusement nos plants. Cette bâche réutilisable sur une dizaine d'années représente un cout significatif et remplace les bâches en plastique que nous utilisions jusqu'alors. Nous procédons à leur remplacement sur plusieurs années. Nous y sommes presque ! Pour faciliter le stockage de ces bâches, un meuble sur mesure dont nous sommes très fiers a été conçu et se trouve à côté des serres où elles seront utilisées. Le meuble est subdivisé en 8 emplacements, un emplacement par légume !

Chaque année, nous faisons au mieux également pour entretenir le chemin d'accès que vous empruntez en voiture pour récupérer votre panier et accéder à la boutique. De la grave a été rajoutée pour combler les trous et sillons. Nous travaillons également à élargir le passage pour nos adhérents du jeudi dans la partie basse du parking. Dans les tunnels, des câbles sont déposés en hauteur pour tuteurer les cultures d'été.

En cette période d'accalmie apparente, Marie en charge de l'accompagnement social de nos salariés met aussi l'accent sur les recrutements de façon à ce que l'équipe soit en complet dès le début du printemps. Nous avons ainsi ces derniers jours accueilli Ionela, Etienne et Yan. Samir et Mohamed nous rejoindront la semaine prochaine !

De la part de Marc et de toute l'équipe,

