



FEUILLE DE CHOU

5-11 janvier 2026



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves rouges
(300g)
Chou chinois pe tsai
(1 pièce)

Mâche (100g)

PdT chair ferme
(450g)

Panier à 12€

Betteraves rouges
(600g)

Carottes (100g)

Navets violets (1kg)

PdT chair ferme (1kg)

Radis d'hiver (700g)

Topinambours (100g)

Panier à 17€

Betteraves rouges
(1,5kg)

Carottes (700g)

Mâche (100g)

Navets violets (300g)

Radis d'hiver (300g)

Topinambours (600g)

L'Idée Recette

Salade à la betterave rouge

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 5 mn



Ingrédients

- 1 grosse betterave crue
- 80g de semoule
- 8 noix
- 1 poignée de petits pois écossés
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Recette

- Versez la semoule dans un grand bol, arrosez avec la même quantité d'eau frémissante salée, couvrez et laissez reposer 5 min. Égrainez la semoule à la fourchette et laissez refroidir.
- Faites cuire les petits pois 5 min à l'eau bouillante salée, égouttez et laissez refroidir.
- Pelez la betterave puis râpez-la finement.
- Décortiquez les noix et concassez-les grossièrement.
- Versez le vinaigre de cidre dans un bol et délayez avec le sel et le poivre. Fouettez avec l'huile de noix et de colza.
- Dans un saladier, mélangez la semoule, la betterave râpée, les petits pois et les noix. Arrosez avec la sauce, mélangez et servez.

Actualités

Bonjour à tous,

**Nous espérons que vous avez passé de belles fêtes.
Toute l'équipe vous souhaite une très bonne année !**

Le jardin est gelé et sous la neige, ce qui rend le travail difficile.



Nous mettrons des bocaux de nos légumes dans les paniers au cours des prochaines semaines. Nos légumes ont été transformés par une conserverie bio près d'Orléans, la Racinerie. Ces préparations sont assez liquides car elles contiennent uniquement des légumes, sans ajout d'épaississants. **Vous pouvez les déguster comme soupe avec des croutons et du fromage !**

La semaine prochaine :

Choux de Bruxelles, céleri rave, poireaux, pommes, pommes de terre, soupe de tomates.