



FEUILLE DE CHOU

15-21 janvier 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Carottes (550g)	Chou de Milan (1 pièce)	PdT (530g)	Salade (1 pièce)
Carottes (700g)	Chou de Milan (1 pièce)	Oignons jaunes (550g)	PdT (900g)
Carottes (900g)	Chou de Milan (1 pièce)	PdT (1kg)	Poireaux (1kg)
		Radis d'hiver (450g)	Topinambours (400g)

(*) Production du jardin

Panier à 12€

Panier à 17€

Actualités

Bonjour à tous,

Nous voudrions nous excuser pour les radis noirs de petite taille dans les paniers de la semaine dernière : récolter les légumes dans un sol complètement gelé était bien difficile. N'hésitez pas à nous informer si vous avez été insatisfait ; nous vous compenserons dans les prochains paniers.

Hier, l'équipe a servi des galettes et de délicieuses bouchées sucrées. N'hésitez pas à commander !



L'Idée Recette

Tarte au chou de Milan

Pour 4 personnes

Préparation : 25 mn – Cuisson : 55 mn

Ingrédients :

- 750 g de chou de Milan
- 1 oignon finement haché
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 100 ml de bouillon de légumes
- 200 ml de crème
- 100 ml de lait
- 3 œufs
- 1 pâte brisée
- Sel et poivre
- Noix de muscade

Recette :

- Coupez le chou de Milan en petits morceaux et faites-les blanchir.
- Faites revenir les dés d'oignon dans du beurre sans les faire brunir.
- Fouettez le bouillon de légumes, la crème, le lait et les œufs, ajoutez sel et poivre puis assaisonnez d'un peu de noix de muscade.
- Étalez du papier de cuisson dans un plat à tarte placez la pâte dans le plat.
- Remplissez d'oignon et de chou, arrosez du mélange œufs/lait.
- Faites cuire pendant 40 minutes à 175°C au four préchauffé.

Astuce écolo ou jardinage

Paillez votre jardin pour protéger les plantes du froid : avec de la paille, des feuilles mortes, du chanvre, du miscanthus par exemple.

La semaine prochaine

Carottes, chou chinois, endives de pleine terre, haricots coco, navets, pommes de terre (sous réserve de changement)