



# FEUILLE DE CHOU

## 29 janvier - 4 février 2024



### Votre Panier

#### Panier à 8,50€

Blettes (300g)  
Céleri-rave (500g)  
Poireaux (400g)  
Pommes (250g)  
Roquette (160g)

#### Panier à 12€

Concombres à l'aneth (1 pot)  
Céleri-rave (500g)  
Poireaux (230g)  
Pommes (180g)  
Roquette (130g)

#### Panier à 17€

Concombres à l'aneth (1 pot)  
Céleri-rave (1kg)  
Poireaux (600g)  
Pommes (250g)  
Mesclun (184g)

(\*) Production du jardin

### Actualités

Bonjour à tous,

Nous soutenons de tout cœur les agriculteurs en colère. Le métier d'agriculteur n'est ni reconnu ni rémunéré à sa juste valeur. Comme de nombreux maraîchers, après une envolée de nos ventes de légumes pendant les confinements, nous faisons face à un effondrement des ventes de près de 40% depuis début 2022.

Alors merci pour votre engagement et votre fidélité, vos choix de consommation déterminent le modèle agricole qui peut perdurer et d'eux dépendent la survie des producteurs.

*Ci-dessous des exemples des prestations servies la semaine dernière.*



### Astuce écolo ou jardinage

**Acheter local et de saison :** Une fraise cultivée sous serre en février et importée par avion consomme jusqu'à 24 fois plus de pétrole et donc de CO<sub>2</sub> qu'une fraise du coin achetée en juin.

### L'Idée Recette

#### Purée de céleri-rave aux pommes et aux noix

Pour 6 personnes

Préparation : 20 mn – Cuisson : 20 mn

#### Ingrédients :

- 800g de céleri-rave
- 2 pommes
- 12 cerneaux de noix
- 100g de beurre
- 1 jus de citron
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- 2 pincées de muscade
- Sel et poivre

#### Recette :

- Pelez le céleri, coupez-le en cubes et plongez-les dans de l'eau citronnée.
- Egouttez-les et faites-les cuire à la vapeur au moins 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Pelez les pommes, ôtez le trognon et les pépins, coupez la chair en dés. Faites-les sauter à la poêle dans 50g de beurre sans les écraser jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Poivrez puis moulinez les cerneaux de noix.
- Pressez le céleri en purée (avec un presse-purée pour une purée grossière, ou au mixeur pour une purée plus lisse) et faites-la chauffer dans une casserole, à feu doux.
- Incorporez les noix, le reste du beurre, une pincée de sel, 2 pincées de muscade et les dés de pommes.
- Servez avec votre viande ou votre poisson.

### La semaine prochaine

Carottes, chou chinois, cornichons au vinaigre, panais, poireaux, pommes, pommes de terre (sous réserve de changement)