



FEUILLE DE CHOU

27 janvier - 2 février 2025



Votre Panier

Panier à 8,50€

Panais (500g)
Poireaux (300g)
PdT (1kg)
Topinambours (500g)

Panier à 12€

Carottes (790g)
Courge (1 pièce)
Panais (380g)
Topinambours (1kg)

Panier à 17€

Chou de Milan (1kg)
Oignons (1kg)
Panais (700g)
Pommes (1,2kg)
Topinambours (750g)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Cette semaine, encore de la pluie et du vent... Les trois encadrantes vont participer à une journée d'échanges avec les autres encadrants maraîchers des jardins de Cocagne de la région afin d'échanger sur la gestion du jardin et l'accompagnement de nos salariés.

Nous servirons deux buffets pour 150 personnes au total, l'un à la Direction du Travail et un second à l'entreprise Legendre. Une belle réussite pour cette activité traiteur qui connaît du succès grâce au bouche-à-oreille. N'hésitez pas à en parler autour de vous !

La semaine dernière, les trois classes accueillies au Compa étaient ravies des ateliers cuisine.

Bonne semaine à tous



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Topinambours sautés à l'ail et au persil

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn - Cuisson : 35 mn



Ingrédients :

- 1kg de topinambours
- 60g de beurre
- Persil
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

Recette :

- Eplucher les topinambours, laver et citronner puis détailler en rondelles.
- Chauffer un morceau de beurre dans une poêle ou un sautoir jusqu'au stade beurre noisette.
- Saisir les rondelles crues de topinambours, ajouter l'ail écrasé, couvrir, baisser l'allure de chauffe et surveiller la coloration.
- Ajouter le persil juste avant de servir.

A noter : Le topinambour contient beaucoup de vitamines et de sels minéraux mais ne contient pas d'amidon. Il convient donc parfaitement aux personnes diabétiques.

Chou cabu, chou de pontoise, coulis de tomates, potimarron, oignons, panais, poireaux, pommes de terre