



Votre Panier

Panier à 8,50€

Chou pontoise
(1 pièce)

Pommes (500g)

PdT (500g)

Oignons blancs
(300g)

Panier à 12€

Chou kale (200g)

Chou de Milan (1kg)

Poireaux (300g)

PdT (1kg)

Oignons blancs
(700g)

Panier à 17€

Choux de Bruxelles
(300g)

Chou cabu (1 pièce)

Céleri rave (230g)

Mesclun (250g)

PdT (1kg)

Poireaux (300g)

Soupe de tomates
(1 pot)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Etant donné que nous n'avons que peu de légumes au jardin ces mois-ci et qu'avec le gel, certains ont même été perdus, vous pourrez savourer nos légumes d'été (tomates et courgettes) sous forme de soupe et de velouté dans les prochains paniers. N'hésitez pas à y ajouter du fromage et des croutons !

Une belle récompense de nos ateliers cuisine avec les écoles la semaine dernière : un collage de remerciement fait par les enfants qui avaient cuisiné des falafels.

Bonne semaine – enfin ensoleillée !



L'Idée Recette

Chou de Milan sauté

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn



Ingrédients :

- 1kg de chou de Milan
- 100g de cantal
- 40g de beurre
- 1 échalote
- 1 pincée de thym
- Sel et poivre

Recette :

- Epluchez et hachez l'échalote. Retirez les feuilles fanées du chou. Lavez-le soigneusement à l'eau courante. Egouttez-le, ôtez le trognon et coupez les feuilles en lanières.
- Dans une grande sauteuse, faites fondre 20g de beurre. Mettez-y l'échalote.
- Tournez-la 5 min à feu doux sans laisser dorer, elle doit être transparente. Ajoutez les lanières de chou dans la sauteuse. Salez et poivrez, saupoudrez de thym. Couvrez et laissez cuire 15 min à feu doux en tournant de temps en temps rapidement pour ne pas laisser longtemps découvert.
- Râpez le fromage et poudrez-le sur le chou 2 min avant la fin de la cuisson. Mélangez.
- Versez le chou dans un plat bien chaud et servez tout de suite parsemé de noisettes de beurre

La semaine prochaine :

Carottes, chou de Milan, chou pontoise, mâche, panais, oignons, poireaux, pommes, soupe / velouté de tomates