



FEUILLE DE CHOU

10-16 février 2025



Votre Panier

Panier à 8,50€

Carottes (500g)

Chou kale (340g)

Poireaux (300g)

Mâche (200g)

(*) Production du jardin

Panier à 12€

Carottes (500g)

Chou pontoise
(1 pièce)

Soupe de tomates
(450mL)

Pommes (680g)

Panier à 17€

Carottes (800g)

Chou de Milan
(1 pièce)

Oignons (1kg)

Panais (800g)

Velouté tomates-
courgettes (1L)

Actualités

Bonjour à tous,

Nous sommes heureux d'accueillir deux salariés en insertion, l'un d'Irak et le second de Syrie, dans le cadre du Défi Linguistique. Après plusieurs mois de formation au français, ils sont maintenant dans notre équipe et pourront bénéficier d'un accompagnement vers l'emploi adapté à leurs besoins.

La semaine prochaine, nous accueillerons également en stage pour 13 semaines Romain Dutein, étudiant en BTS au lycée Franz Stock. Il nous appuiera dans la commercialisation de nos légumes. Une aide précieuse pour mieux vendre notre production, particulièrement en période de forte production estivale, et assurer la pérennité de l'association.

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 !

Bonne semaine à tous

L'Idée Recette

Galettes carottes - panais

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn



Ingrédients :

- 1 belle carotte
- 1 panais
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de maizena
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre

Recette :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Peler et râper la carotte et le panais.
- Battre les œufs en omelette et y délayer la maizena, ajouter aux légumes râpés ainsi que le cumin, du sel et poivre, bien mélanger.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson, former des galettes – en prélevant une belle cuillère à soupe de préparation que j'ai écrasé avec le dos de la cuillère en donnant une forme ronde.
- Enfourner 20 minutes en retournant les rôtis à mi-cuisson.

La semaine prochaine :

Carottes, choux de Bruxelles, chou pontoise, chou kale, mesclun, navets, pommes de terre, topinambours, velouté tomates-courgettes