



FEUILLE DE CHOU

17-23 février 2025



Votre Panier

Panier à 8,50€

Soupe de tomates
(450mL)

Choux de Bruxelles
(200g)

Navets (200g)

Topinambours (480g)

(* Production du jardin

Panier à 12€

Mesclun (200g)

PdT (200g)

Velouté (1L)

Topinambours (280g)

Panier à 17€

Carottes (200g)

Chou pontoise
(1 pièce)

Chou kale (270g)

Mesclun (270g)

Velouté (1L)

L'Idée Recette

Cuisiner le topinambour



Le topinambour ne demande que quelques minutes de préparation : il suffit de le rincer sous l'eau puis de brosser soigneusement ses aspérités. On peut également l'éplucher comme une pomme de terre lorsqu'il est cuit ou cru. Il est plus facile à peler après la cuisson ! À noter : la peau est comestible (pour des préparations demandant des cuissons longues) et elle ajoute une saveur plus caractéristique.

À l'instar de la pomme de terre, le topinambour se prépare froid en salade ou chaud en purée, en gratin ou encore en poêlée. La pointe d'un couteau permettra de vérifier la cuisson (ni trop moelleux ni trop ferme). Attention : trop cuit, le topinambour a tendance à se déliter.

Exemples de cuisson : Cuisson à l'eau bouillante salée : 20-30 min ; Cuisson à la vapeur (avec ou sans la peau) : 20-30 min ; Cuisson au wok ou à la poêle : 15 min - Cuisson au four : 45 min

Ce légume a tout pour plaire aux enfants car sa saveur est légèrement sucrée. Pour faire une purée : Une fois épluché, on le cuit 20 mn dans du lait. On le mixe, on ajoute du beurre, et on assaisonne.

Pour les adultes, les topinambours se marient très bien avec les plats épicés : en tajine par exemple, avec une pointe de piment.

Actualités

Bonjour à tous,

L'activité au jardin s'intensifie avec les semis et les plantations de betteraves, chou rave, épinards et laitue. La pépinière est pleine, les plants attendent d'être mis en terre. Grâce à un nouveau semoir multi-rangs, nous pouvons recourir au semis direct pour un plus grand nombre de légumes.

Une autre bonne nouvelle : nous avons remplacé les bâches biodégradables en amidon de maïs par des toiles tissées utilisables une dizaine d'années – plus écologiques.



Bonne semaine à tous

La semaine prochaine :

Blettes, carottes, chou pontoise, chou rave, mâche, navets, poireaux, pommes de terre, velouté de courgettes, soupe de tomate