



FEUILLE DE CHOU

19-25 février 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Carottes (400g)

Endives (300g)

Oignons rouges (500g)

Patates douces (500g)

Panier à 12€

Carottes (410g)

Endives (300g)

Igname (500g)

Oignons rouges (350g)

Patates douces (500g)

Panier à 17€

Carottes (500g)

Endives (300g)

Igname (700g)

Oignons rouges (500g)

Patates douces (1kg)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Le premier atelier avec des enfants a eu lieu la semaine dernière : l'équipe a accueilli deux classes de petite et moyenne section de maternelle venues d'Amilly et de Saint Piat. Les enfants étaient ravis de savourer une soupe et du pain cuisinés par eux-mêmes !



Notre collaboration avec les services de protection des mineurs se renforce : cette semaine, nous accueillons deux jeunes sur le jardin et en cuisine.

Bonne semaine !

Astuce écolo ou jardinage

Rangez votre frigo : Un frigo ordonné permet à l'air froid de circuler correctement et de réduire la dépense énergétique.

L'Idée Recette

Ignames à la poêle

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn

Peu connu, l'igname se cuisine facilement et s'adapte à toutes les recettes de pommes de terre !

Ingrédients :

- 500 g d'igname
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Recette :

- Epluchez l'igname avec un économe.
- Détaillez-le en cubes de 2 cm de côté puis plongez ces morceaux dans 1 litre d'eau bouillante.
- Faites bouillir pendant 5 minutes puis égoutter soigneusement.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et versez-y les cubes d'igname. Faites dorer les cubes d'ignames en les remuant régulièrement. Ajoutez du sel et du poivre.

Note : L'amidon de l'igname le rend gluant lorsqu'on l'épluche. Pour y pallier, plongez-le entier dans l'eau bouillante pendant 15 minutes avant de l'éplucher.

Le saviez-vous ? L'igname est une culture importante dans le monde avec 74 millions de tonnes récoltées dans 56 pays. Cette culture a néanmoins régressé devant celle du manioc, plus facile à cultiver selon les variétés.

La semaine prochaine

Cèleri rave, mâche, navets, poireaux, pommes de terre, radis, salades (sous réserve de changement)