



# FEUILLE DE CHOU

11-17 mars 2024



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Ignames (500g)  
Oignons jaunes (200g)  
Poireaux (250g)  
Mâche (150g)

### Panier à 12€

Ignames (500g)  
Oignons jaunes (300g)  
Poireaux (470g)  
Radis noirs (450g)  
Mâche (200g)

### Panier à 17€

Ignames (700g)  
Oignons jaunes (500g)  
Poireaux (720g)  
Radis noirs (500g)  
Mâche (300g)

(\* Production du jardin)

## Actualités

Bonjour à tous,

Cette semaine, nous animons cinq ateliers cuisine avec les adolescents du collège Jean Monnet de Luisant, les enfants de petite et moyenne section de l'école Saint Piat, les enfants de moyenne et grande section de l'école d'Amilly, ainsi qu'un atelier grand public gratuit à Voves mercredi du 17h à 20h sur le thème 'Mieux manger ne coûte pas forcément plus cher'. N'hésitez pas à vous inscrire (07.86.00.46.31) !

Et les serres se remplissent alors que nous pouvons enfin commencer à cultiver le champ qui s'est rassaini.

Nous sommes également ravis d'accueillir deux nouvelles ouvrières maraîchères pour renforcer l'équipe alors que la haute saison approche.



## La semaine prochaine :

## L'Idée Recette

### Croquettes d'igname

Pour 8 personnes

Préparation : 25 mn – Cuisson : 30 mn

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



#### Ingrédients :

- 750g d'igname
- 1 gros oignon blanc
- 2 gros œufs
- 25g de farine
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Persil ciselé et épices

#### Recette :

- Éplucher l'igname, le détailler en cubes de 2 cm de côté. Plonger ces morceaux dans 1 litre d'eau bouillante salée. Faire bouillir pendant 5 à 10 minutes puis égoutter soigneusement.
- Pendant ce temps, éplucher et hacher l'ail, éplucher et émincer l'oignon. Faire cuire l'oignon à la vapeur quelques minutes. Mixer les ignames avec l'ail, l'oignon, le poivre, les baies moulues et le persil. Ajouter les œufs battus et la farine. Bien mélanger.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Façonner des boules de pâte à l'aide de deux cuillères à soupe, les rouler dans la farine et les déposer dans la poêle (cinq par fournée), les écraser un peu pour que toute la pâte puisse cuire. Faire cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les faces soient bien dorées.
- Déposer les galettes sur du papier absorbant, et répéter l'opération pour le reste de la pâte.
- Déguster bien chaud, en entrée accompagnées d'une salade verte, ou pour accompagner une viande ou un poisson blanc.

Blettes, céleri rave, oignons rouges, panais, pommes de terre, pourpier (sous réserve de changement)