



FEUILLE DE CHOU

18-24 mars 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Céleri-rave (500g)
Oignons rouges (300g)
Panais (500g)
PdT (450g)
Salade (1 pièce)

Panier à 12€

Blettes (300g)
Céleri-rave (1 kg)
Panais (520g)
PdT (500g)
Pourpier (200g)

Panier à 17€

Blettes (580g)
Céleri-rave (1 kg)
Panais (1kg)
PdT (1kg)
Pourpier (240g)

(* Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Cet après-midi, nous inaugurons la convention signée avec la MSA pour financer les paniers solidaires et les ateliers cuisine proposés à nos propres salariés en insertion.

Un projet qui remporte un franc succès car la quasi-totalité de nos salariés sont devenus adhérents et achètent donc chaque semaine un panier de légumes (qu'ils produisent eux-mêmes) à tarif réduit. Une belle fierté !

Les ateliers cuisine au Compa continuent et permettent aux enfants de découvrir nos légumes de saison 😊



L'Idée Recette

Gratin de blettes et pommes de terre

Pour 4 personnes

Préparation : 45 mn – Cuisson : 60 mn

Ingrédients :

- 1 botte de blettes
- 4 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- 40 g de fromage râpé
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 c. à café de ricotta
- 1 brin de persil haché
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à café d'huile d'olive

Recette :

- Préchauffez votre four à 200°C sur chaleur tournante.
- Séparez les tiges des feuilles de la blette puis hachez les feuilles. Coupez les tiges en morceaux.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes épais. Faites-les cuire à la vapeur pendant environ 25 minutes, puis ajoutez les tiges de blettes et les feuilles hachées. Faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes supplémentaires.
- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient transparents, puis ajoutez les pommes de terre, les blettes et le bouillon.
- Faites cuire pendant 5 minutes et placez-les dans un plat à four.
- Mélangez l'œuf avec la ricotta, la crème épaisse, le persil haché et le fromage râpé.
- Ajoutez sur le dessus les pommes de terre et les blettes, puis faites cuire au four pendant environ 20 minutes.

La semaine prochaine :

Betteraves botte, échalotes, épinards, mâche, patates douces, poireaux, salade (sous réserve de changement)