



Mardi 21 Mars 2023

**Panier à 8,50€**

Chou kale (200g)

Echalotes (200g)

Mesclun (110g)

Poireaux (700g)

PdT chair ferme (700g)

**Panier à 12€**

Chou kale (350g)

Echalotes (400g)

Mesclun (150g)

Poireaux (600g)

PdT chair ferme (700g)

**Panier à 17€**

Chou kale (440g)

Echalotes (500g)

Mesclun (280g)

Poireaux (800g)

PdT chair ferme (1kg)

(\* ) Production du jardin

## Actualités du jardin

Bonjour à tous,

Plusieurs de nos salariés nous ont quitté depuis le début de l'année, quatre d'entre eux avec un CDD à la clé, une belle réussite ! Et nous avons le plaisir d'accueillir trois nouveaux salariés en insertion cette semaine.

L'atelier cuisine sur les légumes moches de la semaine dernière à Lèves a plu aux grands et aux petits 😊

Bonne semaine !



## Astuce école ou jardinage

**Protégez vos jardins :**

S'il y a des pins, vérifiez qu'il n'y ait pas de nids de chenilles. Sinon il est urgent de les piéger.

## L'idée Recette

### Risotto de chou kale

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes/cuisson : 1h

**Ingrédients :**

- 300 g de riz rond complet
- 300 g de chou kale
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème de riz
- Un cube de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 5 baies

**Préparation :**

- Faire chauffer le bouillon dans 75cl d'eau
- Émincer l'oignon et l'ail, faire revenir quelques minutes avec l'huile, ajouter le riz puis remuer 2-3 min
- Verser le bouillon sur la préparation et laisser cuire le riz couvert pendant 1h (moitié moins avec du riz blanc)
- Pendant ce temps, détacher les feuilles du chou de sa tige puis hacher grossièrement le kale
- Ajouter le chou kale au riz en fin de cuisson avec la crème de riz
- Mélanger et laisser cuire 5 minutes pas plus
- Ajouter du 5 baies et la sauce tamari
- Servir

*Pour les gourmands, parsemer de parmesan !*

## Le panier de la semaine prochaine

Blettes, cives, chou, chou rave, endives, fenouil, mâche, pommes, salade  
(sous réserve de changement de dernière minute)