



FEUILLE DE CHOU

1^{er} - 7 avril 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves (400g)

Igname (500g)

PdT (450g)

Salade (1 pièce)

Panier à 12€

Courge (1 part)

Echalotes (200g)

Igname (480g)

PdT (500g)

Salade (1 pièce)

Panier à 17€

Courge (1 part)

Echalotes (250g)

Igname (1kg)

PdT (680g)

Salade (1 pièce)

(*) Production du jardin

L'Idée Recette

Purée d'igname

Pour 6 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn



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

Actualités

Bonjour à tous,

Commandez des plants ! Etant donné la douceur des températures, nos plants sont en avance : vous pouvez les commander dès jeudi en répondant à notre mail de surplus ou en venant au jardin du lundi au jeudi entre 7h30 et 15h (avant 13h le mercredi).

Nous sommes désolés, certains d'entre vous ont eu des radis noirs au lieu d'épinards la semaine dernière car une certaine partie des épinards était abîmée.

Nous recherchons un local alternatif à notre cuisine actuelle de Lèves pour accueillir l'équipe cuisine. En effet, l'ADSEA qui nous met à disposition les locaux actuels doit les récupérer dans les mois qui viennent. Nous aurions besoin de 120 m² minimum sur l'agglomération chartraine. N'hésitez pas à nous informer si vous avez des pistes.

Vous avez dû recevoir l'invitation : nous serons heureux de vous rencontrer lors de **notre Assemblée Générale** le vendredi 24 mai à 18h30 à l'ADSEA.

Bonne semaine, l'équipe Soli-Bio

Ingrédients :

- 1kg d'igname
- 30cL de lait
- 50g de fromage râpé
- 50g de beurre
- Persil
- Noix de muscade, sel et poivre

Recette :

- Eplucher les ignames puis les rincer soigneusement pour enlever l'amidon qu'ils contiennent. Les couper en gros cubes et les faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes. Vérifier la cuisson des ignames avec un couteau.
- Les réduire en purée à l'aide d'un moulin à légumes, d'un mixeur ou d'une fourchette.
- Faire chauffer le lait jusqu'à ébullition et ajouter progressivement à la purée d'igname, puis ajouter le beurre en morceaux et le fromage râpé. Bien mélanger pour obtenir une purée homogène.
- Assaisonner d'une grosse pincée de noix de muscade ou de curry, et de persil ciselé, ce qui donne un meilleur goût.
- Servir chaud ou froid en accompagnement d'un poisson blanc ou d'une volaille.

La semaine prochaine :

Betteraves, blettes, oignons jaunes, poireaux, radis noir, salade (sous réserve de changement)