



# FEUILLE DE CHOU

10-16 avril 2023



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Epinards (300g)

Mâche (300g)

Navet (1 botte)

Pommes (370g)

(\*) *Production du jardin*

### Panier à 12€

Alliums (100g)

Céleri-rave (1/2)

Epinards (500g)

Pommes (800g)

Salade (1 pièce)

### Panier à 17€

Aillet (150g)

Céleri-rave (1)

Epinards (800g)

Pommes (900g)

Pousse (250g)

Salade (1 pièce)

## Actualités

Bonjour à tous,

On espère que vous avez profité du week-end de Pâques !

Voici une photo de notre serre actuellement. Nous sommes désolés si vous trouvez le contenu de vos paniers moins diversifié que le reste de l'année. Avril est le mois creux en termes de production. Cela repartira en mai et l'année prochaine, ce creux sera atténué par la mise en service de notre nouvelle serre.



## Astuce écolo ou jardinage

Vous pouvez couper l'allium en petits morceaux et le conserver dans l'huile : idéal pour vos sauces.

## L'Idée Recette

### Cannellonis ricotta-épinards

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 30 minutes

#### Ingrédients :

12 cannellonis

500g d'épinards

250g de ricotta

1 gousse d'ail

1 oignon

50g de parmesan

50g de gruyère râpé

*Pour la béchamel :*

*50g beurre*

*30g farine*

*0.5L de lait*

*Noix de muscade*

*Sel et poivre*

#### Préparation :

- Épluchez l'oignon et l'ail et coupé finement puis placez-les dans une poêle huilée et faites-les revenir.
- Ajoutez ensuite les épinards hachés.
- Laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps.
- Une fois les épinards cuits, ajoutez la ricotta et mélangez. Salez et poivrez si nécessaire.
- Réalisez la béchamel :
  - Placez le beurre dans une casserole et laissez-le fondre.
  - Ajoutez ensuite la farine en remuant fortement à l'aide d'un fouet pour obtenir une sorte de boule.
  - Ajoutez ensuite progressivement le lait jusqu'à ce que la béchamel ait une consistance assez liquide.
  - Salez, poivrez à convenance et ajoutez la noix de muscade.
  - Nappez le fond d'un plat à gratin d'une fine couche de béchamel.
- Garnissez les rouleaux de cannellonis de la farce aux épinards et disposez-les dans le plat à gratin.
- Nappez du restant de béchamel, saupoudrez de parmesan et de gruyère puis placez au four à 200°C pendant 30 minutes.

## La semaine prochaine

Aromatiques, betteraves, blettes, navets, poireaux, pommes de terre, salade (*sous réserve de changement*)