



FEUILLE DE CHOU

17-23 avril 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aillet (50g)

Blettes (300g)

Epinards (450g)

Poireaux (400g)

PdT (600g)

Panier à 12€

Betteraves (1 botte)

Blettes (400g)

Epinards (550g)

Poireaux (600g)

PdT (600g)

Panier à 17€

Blettes (700g)

Epinards (550g)

Navet (1 botte)

Poireaux (1,2 kg)

PdT (1kg)

(*) *Production du jardin*

Actualités

Bonjour à tous,

Nous préparons les planches et finalisons l'irrigation dans notre nouvelle serre pour nos légumes d'été.



La semaine dernière, Cindy a animé un premier atelier cuisine au centre de détention de Châteaudun et appris aux participants à cuisiner des blettes. Christophe a animé un atelier avec quatre salariés en insertion de la régie de quartier Reconstruire Ensemble avec au menu un flan de poireaux, des galettes de chou kale, des pommes duchesse et une tarte aux pommes en rosace. Bravo à l'équipe et aux participants !

Bonne semaine

Astuce écolo ou jardinage

Bien attendre les saintes glaces (du jeudi 11 mai au samedi 13 mai) pour planter en extérieur.

L'Idée Recette

Pancakes aux poireaux

Pour 6/7 pancakes

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 2 poireaux
- 200 g de farine t65
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- Sel / poivre / noix de muscade
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de bicarbonate

Préparation :

- Bien laver les poireaux en prenant soin d'enlever la terre, puis les couper en rondelles.
- Faire chauffer une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile puis y faire cuire les rondelles de poireaux avec du sel, du poivre et de la noix de muscade, verser environ 20/30 ml d'eau. Attendre que les poireaux soient fondus.
- Préparer la pâte :
 - Dans un cul de poule, mettre la farine, le sel, le poivre, la levure et le bicarbonate
 - Faire un puits et y mettre les œufs
 - Commencer à mélanger à partir du centre et ajouter progressivement le lait
 - On obtient une pâte un peu épaisse
 - Y ajouter la fondue de poireaux puis mélanger
- Chauffer une poêle avec de l'huile et prélever des louches de la pâte préparée et les verser dans la poêle bien chaude.
- Faire dorer de chaque côté.

La semaine prochaine

Aromatiques, betteraves, chou rave, pommes, salade
(sous réserve de changement)