



Votre Panier

Panier à 8,50€

Chou rave (1kg)
Laitue Batavia
(2 pièces)
PdT chair tendre
(650g)

Panier à 12€

Blettes (800g)
Carottes (1 botte)
Laitue Batavia
(2 pièces)
Oignons ciboule
(1 botte)

Panier à 17€

Carottes (1 botte)
Chou rave (1kg)
Laitue Batavia
(2 pièces)
PdT chair tendre
(950g)
Radis (2 bottes)

Actualités

Bonjour à tous,

Ci-contre les légumes tout juste récoltés avant leur mise en panier : carottes, radis, laitue, oignons ciboule.

Et ci-dessous les pickles confectionnés par les participants à l'atelier du Défi Alimentation au Puiset la semaine dernière.



C'est le début de nombreuses visites de classe. Ci-dessous, des élèves de CE1 de l'école de Bonneval qui ont été particulièrement curieux ; ils sont habitués à être à l'extérieur car ils ont la chance de faire souvent classe dehors.



L'Idée Recette

Velouté de chou rave à la crème

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 30 mn



Ingrédients :

- 1 kg de chou rave
- 1 pomme de terre moyenne (150 g)
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 30 g de beurre
- 10 cl de vin blanc sec
- 700 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de crème liquide entière
- Sel et poivre

Recette :

- Epluchez le chou-rave et la pomme de terre, lavez-les, puis coupez-les en dés. Pelez et émincez les oignons. Pelez, dégermez et hachez l'ail.
- Dans une grande casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez oignons et ail, laissez fondre 5 min à feu doux sans coloration. Puis, ajoutez les dés de chou-rave et de pomme de terre.
- Faites revenir 2-3 minutes pour les enrober de matière grasse. Déglacez ensuite avec le vin blanc. Laissez frémir 2 minutes.
- Versez les 700 ml de bouillon, couvrez et laissez mijoter 20-25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tenders.
- Mixez finement à l'aide d'un blender. Ajoutez la crème, salez, poivrez. Allongez avec un peu de bouillon si besoin pour la texture.
- Servez bien chaud, avec un filet d'huile aux herbes si vous voulez faire chic.