



FEUILLE DE CHOU

24-30 avril 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves (1 botte)

Blettes (300g)

Epinards (400g)

Mesclun (100g)

Panier à 12€

Aromates

Chou rave (1 pièce)

Navet (1 botte)

Pommes (700g)

Salade (1 pièce)

Panier à 17€

Betteraves (1 botte)

Chou rave (2 pièces)

Echalotes (400g)

Epinards (700g)

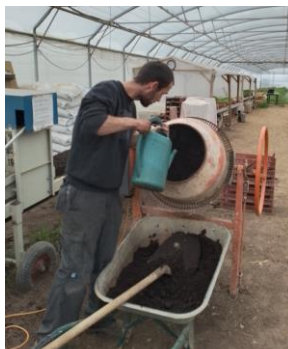
Salade (1 pièce)

(* Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Nous préparons nos plants pour les légumes d'été. Vous pourrez venir les choisir lors de notre Fête du Printemps le samedi 13 mai prochain au jardin (Rue Romaine, Lhopiteau, 28150 Voves).



Ci-dessus : Préparation du terreau puis préparation des mottes par la motteuse.

Ci-contre : Plants de poivrons en plein développement.



L'Idée Recette

Purée de chou rave

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

- 1 chou-rave
- ¼ L de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Noix de muscade
- Sel ou sel fin
- Poivre

Préparation :

- Lavez et épluchez le chou rave
- Coupez-le en morceaux de taille moyenne
- Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites revenir les morceaux de chou rave
- Ajoutez le bouillon de légumes et laissez cuire pendant 15min à feu moyen
- Quand les morceaux sont tendres et que le bouillon est évaporé en majeure partie, mixez le chou pour obtenir une purée
- Ajoutez sel, poivre et noix de muscade à votre convenance

Astuce écolo ou jardinage

Pour faire des économies d'énergie, privilégiez les conserves aux surgelés : une fois préparées, elles ne consomment plus d'énergie.

La semaine prochaine

Aillet, blettes, poireaux, pommes de terre, salade...
(sous réserve de changement)