



# FEUILLE DE CHOU

22-28 avril 2024



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Navets (1 botte)

Panais (200g)

Patates douces (400g)

Poireaux (400g)

(\*) Production du jardin

### Panier à 12€

Navets (1 botte)

Panais (400g)

Patates douces (420g)

Poireaux (600g)

Salade (1 pièce)

### Panier à 17€

Betteraves (600g)

Navets (1 botte)

Panais (700g)

Patates douces (800g)

Poireaux (920g)

## L'Idée Recette

### Velouté de panais

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn



### Ingrédients :

- 500g de panais
- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Beurre
- Sel et poivre

### Recette :

- Lavez et épluchez les panais, découpez-les en dés. Procédez de même avec les carottes et les pommes de terre.
- Faites fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais, et faites tranquillement rissoler vos légumes pendant une dizaine de minutes, en remuant régulièrement.
- Couvrez avec de l'eau et laissez mijoter à feu et à couvert pendant une bonne vingtaine de minutes.
- Mixez et servez très chaud, accompagné ou non de crème fraîche.

## Actualités

Bonjour à tous,

**Les livraisons ne changent pas de jour la semaine prochaine** – bien que le mercredi 1<sup>er</sup> mai soit un jour férié.

**Notre Fête des Plants a lieu le samedi 18 mai** au jardin. Nous avons déjà beaucoup de plants, vous pouvez en commander avec vos paniers ou bien passer au jardin pour les choisir !

La semaine dernière a été très riche en **ateliers cuisine** : avec des salariés en insertion des 3R, des collégiens qui ont cuisiné le haricot rouge de Chartres (ci-dessous), des enfants de maternelle, des collégiens du collège Tomas Divi de Châteaudun, et avec le grand public à Voves pour cuisiner de jolies crêpes roses à la betterave !



Nous recherchons **un petit frigidaire** pour notre boutique d'Auneau afin de conserver les légumes qui y sont vendus pendant la saison d'été. Si vous en avez un à prêter, n'hésitez pas à nous contacter.

## La semaine prochaine :

Aromates, betteraves, blettes, céleri branche, courge butternut, pommes de terre, radis, salade (sous réserve de changement)