



FEUILLE DE CHOU

1-7 Mai 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aillet (90g)

Aromates (1 botte)

Navet (400g)

Poireaux (500g)

PdT (700g)

Panier à 12€

Aillet (150g)

Betteraves (1 botte)

Blettes (450g)

Poireaux (700g)

PdT (700g)

Panier à 17€

Aillet (150g)

Blettes (1kg)

Mini-carottes (1 botte)

Poireaux (1kg)

PdT (1kg)

(*) *Production du jardin*

Actualités

Bonjour à tous,

Les beaux jours reviennent et les semis de légumes d'été démarrent. Les plants de tomates vous attendent pour la Fête du Printemps la semaine prochaine.



Notre équipe de Lèves a animé deux ateliers cuisine la semaine dernière, l'un avec les salariés en insertion de la régie de quartier les 3R à Chartres et le second avec le CoATEL pour apprendre aux familles à cuisiner de délicieux goûters.

Bonne semaine !

Astuce écolo ou jardinage

Les premiers pucerons arrivent si les auxiliaires sont peu nombreux dans votre jardin. Pour le moment, pulvérisez seulement un peu de savon noir.

L'Idée Recette

Quiche poireaux-mozzarella

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

- 200 g de poireaux
- 120 g de farine
- 10 g d'oignons émincés
- 1 boule de mozzarella
- 3 œufs
- 50 cl de lait
- Curry
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à th.6 (180°C)
- Versez le lait dans un bol puis ajoutez la farine et les œufs
- Découpez la mozzarella en petits dés puis ajoutez-les à la préparation
- Faites revenir les poireaux à la poêle, ajoutez 1 c. à soupe de curry, les oignons, une pointe de couteau de piment d'Espelette puis salez et poivrez
- Incorporez cette préparation à la précédente puis mélangez
- Prenez un moule, versez-y la préparation, puis enfournez
- Laissez-la cuire pendant 40 min
- Démoulez puis servez

Bon appétit !

La semaine prochaine

Betteraves, blettes, chou rave, épinards, fenouil, haricots rouges, salade (*sous réserve de changement*)