



FEUILLE DE CHOU

6-12 mai 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Epinards (250g)

Navets (1 botte)

Patates douces (270g)

Salade (1 pièce)

Panier à 12€

Chou pontoise (1 pièce)

Courge (1/2)

Epinards (350g)

Navets (450g)

Salade (1 pièce)

Panier à 17€

Chou pontoise (1 pièce)

Courge betty blue
(1 pièce)

Epinards (440g)

Navets (1 botte)

Patates douces (400g)

(*) Production du jardin

L'Idée Recette

Navets à l'orientale

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 50 mn



Ingrédients :

- 8 navets
- 3 oignons
- 1 bouillon de volaille
- Cumin et curry
- 100g d'amandes et une poignée de raisins secs
- Huile d'olive
- 2 c. à soupe de maïzena

Recette :

- Éplucher les navets et les couper en quartier.
- Éplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer 1L d'eau avec le bouillon cube.
- Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, verser 4-5 cuillères à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.
- Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3-4 cuillères à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 minutes.
- Ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques graines de cumin si vous aimez cela.
- Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, délayer la maïzena avec très peu d'eau et verser dans la sauteuse. Mélanger bien pour que ça ne fasse pas de grumeaux. Parsemer le tout avec les amandes effilées et finir de mijoter.

Actualités

Bonjour à tous,

Etant donné la période de creux de production, aucun panier ne sera livré la semaine du 20-26 mai.

Nous sommes désolés de l'erreur faite dans la feuille de chou de la semaine dernière : le contenu du panier indiqué était en fait celui de cette semaine...

Ci-dessous les plants de tomates qui ont été plantés dans les serres et qui grandissent et les plants de courges et de tomates qui vous attendent pour la Fête du Printemps le 18 mai prochain.

Bonne semaine à tous !



La semaine prochaine :

Carottes, céleri branche, ciboule, poireaux, pommes de terre, salade (sous réserve de changement)