FEUILLE DE CHOU

12-18 mai 2025

Votre Panier

Panier à 8,50€	Panier à 12€	Panier à 17€
Chou rave (400g)	Ciboule (1 botte)	Chou rave (800g)
Fenouil (350g)	Fenouil (450g)	Ciboulette (1 botte)
Oignons jaunes (335g)	Navets (1kg)	Fenouil (1kg)
PdT (800g)	Oignons rouges(650g)	Oignons jaunes (1kg)
Salade (1 pièce)	PdT (490g)	Pommes (600g)
	Salade (1 pièce)	Salade (1 pièce)

Actualités

Bonjour à tous,

La semaine dernière, nous avons accueilli au jardin 44 enfants de CP/CE1 de l'école Jean Moulin de Voves ; ils ont pu planter des fleurs, auxiliaires indispensables à la production de légumes. Nous avons également animé un atelier maraichage auprès de 4 classes de CE et CM à l'école de Janville en installant des bacs sur pilotis dans leur cour de récréation.

Cette semaine, nous participons à une journée d'échanges sur la Sécurité Sociale de l'Alimentation, une initiative prometteuse. Nous y servons le déjeuner pour presque 200 personnes qui vont pouvoir goûter à nos légumes.

La semaine prochaine :

Ciboule, chou rave, fenouil, navets, oignons, pommes de terre, salade, velouté de courgettes, coulis tomates

L'Idée Recette

Crème de fenouil

Cette sauce au fenouil mettra en valeur une viande blanche, un filet de poisson, des viandes froides. Elle se fait en un tour de main.

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn - Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 2 fenouils
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 échalotes
- 10 cl de crème fraîche à 15% de matière grasse
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel et poivre

Recette :

- Emincer les fenouils après avoir enlevé les feuilles les plus dures.
- Faire revenir les échalotes émincées dans l'huile. Ajouter le fenouil et faire cuire 20 minutes à feu doux avec le vin blanc.
- Après cuisson, mixer avec sel et poivre. Puis ajouter la crème fraîche.
- Préparer la sauce d'avance et la congeler en glaçons : vous ne ressortirez alors que la quantité souhaitée.

Le saviez-vous ?

- **Cru.** Avec du poivron, des tomates, des haricots, du citron, des pommes de terre, de l'avocat, des agrumes, du jambon, de la feta.
- **Cuit.** La saveur anisée du fenouil rehausse les saveurs iodées des poissons ou des fruits de mer. Il se marie aussi avec les viandes blanches, les risottos, les pâtes, le couscous. Avec les pommes de terre, il donnera de savoureuses purées anisées.

Pour plus d'informations : Gaston TICOT, 07 44 44 69 30, solibiovoves@orange.fr, www.jardinsolibio.fr