



FEUILLE DE CHOU

13-19 octobre 2025



Votre Panier

Panier à 8,50€	Panier à 12€	Panier à 17€
Ciboulette (1 botte)	Betteraves rouges (500g)	Betteraves (600g)
Betteraves rouges (400g)	Céleri branche (500g)	Chou taïsaï (1 pièce)
Mâche (115g)	Chicorée (1 pièce)	Ciboulette (1 botte)
Navets (175g)	Navets (550g)	Navets violets (500g)
Radis roses (1 botte)	Oignons ciboule (1 botte)	PdT (900g)
	Radis glaçon (1 botte)	Poivrons (600g)
		Radis roses (1 botte)

L'Idée Recette

Carpaccio de navets au sésame

Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn sans cuisson



Ingrédients :

- 4 navets
- 1 c. à soupe de graines de sésame doré
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sauce soja

Recette :

1. Peler les navets et les tailler en très fines rondelles (idéalement à la mandoline).
2. Les répartir sur un grand plat de service.
3. Dans un bol, mélanger la sauce de soja et l'huile de sésame.
4. Arroser le carpaccio de navets de cette sauce.
5. Parsemer de graines de sésame et servir.

Actualités

Bonjour à tous,

Ci-joint une photo des beaux choux pointus dans le champ.

Ça y est, les plants de tomates sont arrachés mais les aubergines sont encore belles.

Cette semaine, mission taille et butage des milliers poireaux qui dureront de longues journées (photo ci-dessous).

Bonne semaine ensoleillée !



La semaine prochaine :

Aubergines, betteraves rouges, blettes, chicorée, chou taïsaï, courge spaghetti, navets boule d'or, persil, poivrons, radis roses