



FEUILLE DE CHOU

6-12 novembre 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves (450g)
Chou-fleur (1 pièce)
PdT (650g)
Tomates (350g)

Panier à 12€

Betteraves (450g)
Chou-fleur (1 pièce)
PdT (650g)
Salade (1 pièce)
Tomates (350g)

Panier à 17€

Betteraves (700g)
Chou kale (600g)
PdT (1,3kg)
Salade (1 pièce)
Tomates (650g)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Rejoignez-nous pour une après-midi festive (gratuite)

« **A vos graines, cultivez !** »

le dimanche 12 novembre

à la salle des fêtes de Mainvilliers

- 14h-15h30 : Atelier cuisine par notre équipe Soli-Bio puis réalisation d'oyas, arroseurs naturels
- 15h30-16h30 : Grands jeux sur les enjeux agricoles
- Intermèdes musicaux de Mathieu Barbances
- 17h-18h30 : Présentation poétique des associations du collectif Festisol et échanges autour des graines
- 18h30-20h : Partage du repas cuisiné en début d'après-midi !



Astuce écolo ou jardinage

Pensez à tailler vos plantes aromatiques avant le froid.

L'Idée Recette

Beignets de chou-fleur

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

- 400g de chou-fleur
- 250g de farine
- 2 œufs
- 6cL de lait
- Sel et poivre

Recette :

- Faire blanchir le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit croquant.
- Egoutter et laisser de côté.
- Mélanger dans un saladier 125 g de farine avec l'œuf.
- Ajouter le lait jusqu'à obtenir une pâte souple.
- Ajouter une pincée de sel et de poivre.
- A l'aide d'une cuillère prendre des morceaux de chou-fleur et les tremper dans la pâte à beignets et les mettre dans la friture pendant 9 à 11 min environ.
- Déguster avec de la viande en sauce

La semaine prochaine

Chou rave, fenouil, navets, poireaux, radis, tomates (sous réserve de changement)