



FEUILLE DE CHOU

3-9 novembre 2025



Votre Panier

Panier à 8,50€

Betteraves rouges (250g)

Chou taïsaï (1 pièce)

Courge (1 kg)

Poivrons (200g)

Panier à 12€

Aubergines (400g)

Blettes (400g)

Chou taïsaï (1 pièce)

Courge (1 kg)

Radis glaçon (1 botte)

Panier à 17€

Aubergines (800g)

Chou taïsaï (1 pièce)

Courge (1 kg)

Courgettes (500g)

Mâche (300g)

Actualités

Bonjour à tous,

Ci-joint la récolte de piments du jour (pour des sauces pimentées confectionnées par un transformateur artisanal!) et les laitues.

Ci-dessous le champ avec choux, blettes et poireaux.



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Poulet au chou taïsaï

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 20 mn



Ingrédients

- 4 filets de poulet (ou escalopes de dinde)
- 1 chou taïsaï
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de cébette
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à café de graines de sésame
- Huile de sésame (ou autre)

Recette

- Laver le chou puis émincer les feuilles et les tiges
- Laver et couper la cébette en petites tranches
- Éplucher et émincer l'oignon et l'ail
- Émincer les filets de poulet en fines lamelles puis les faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils se colorent bien
- Retirer la viande et faire revenir l'ail, l'oignon et le vert de la cébette dans la poêle quelques instants
- Ajouter le chou et 1 cuillère à soupe de sauce soja puis faire cuire 5mn à feu doux
- Ajouter la viande, le reste de sauce, le blanc de la cébette et cuire encore 5mn
- Servir en parsemant de graines de sésame

Betteraves rouges, chou-fleur, chou pointu, navets, poivrons, pommes de terre, radis roses