



FEUILLE DE CHOU

4-10 novembre 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Aubergines (450g)

Blettes (500g)

Poivrons (300g)

Tomates anciennes (500g)

(*) Production du jardin

Panier à 12€

Aubergines (450g)

Chou cabu (1 pièce)

Chou rave (1 pièce)

Fenouil (400g)

PdT (1,12kg)

Panier à 17€

Oignons (500g)

Patates douces (500g)

Poivrons (300g)

PdT (1kg)

Mâche (320g)

Tomates rondes (780g)

L'Idée Recette

Wok de chou rave au curry jaune

Pour 2 personnes

Préparation : 20 mn - Cuisson : 10 mn



Ingrédients :

- 1 chou rave
- 180g de lentilles corail
- 100mL de crème de soja
- 4g de curry
- 1 échalote
- 10g de graines de courge
- 1 pièce d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Recette :

- Épluchez et hachez l'ail puis l'échalote.
- Épluchez le chou rave puis râpez-le.
- Chauffez une sauteuse à feu moyen avec un filet d'huile. Versez-y le mélange de lentilles corail. Faites suer la préparation 2 mn, baissez le feu puis versez 460mL d'eau et couvrez. Laissez cuire 13mn en remuant de temps en temps puis versez la crème de soja.
- Chauffez une poêle à feu moyen avec un filet d'huile. Faites-y revenir l'échalote et l'ail en remuant bien 2 mn. Ajoutez ensuite le curry pour le torrifier 30 secondes.
- Ajoutez le chou rave, mélangez bien et faites revenir 2-3mn, salez et poivrez. Le chou doit rester légèrement croquant.
- Servez les lentilles accompagnées de chou rave au curry. Parsemez le tout de graines de courge. Vous pouvez les torrifier, ça ne s'en sera que meilleur !

Actualités

Bonjour à tous,

Nous transplantons les fruits rouges de Lèves au jardin de Voves – un long chantier qui nous permettra de poursuivre la production de framboises, cassis et groseilles.



Deux évènements du **Festival des Solidarités** cette semaine :

- **Projection du documentaire 'Bienveillance paysanne'** sur les pratiques vertueuses des éleveurs, suivie d'un débat avec des éleveurs d'Ymonville et le Conservatoire des Espaces Naturels - *au cinéma Les Enfants du Paradis à Chartres mercredi à 20h*
- **Journée 'Droits des peuples et environnement'** avec un atelier cuisine Soli-Bio le matin – *au Compa dimanche de 10h à 18h*

Bonne semaine

La semaine prochaine :

Aubergines, blettes, chou rouge, chou vert frisé, fenouil, mâche, patates douces, tomates rondes