



# FEUILLE DE CHOU

## 13-19 novembre 2023



### Votre Panier

#### Panier à 8,50€

Fenouil (340g)  
Navets (300g)  
Poireaux (500g)  
Radis (1 botte)  
Salade (1 pièce)

(\*) Production du jardin

#### Panier à 12€

Chou rave (1 pièce)  
Fenouil (500g)  
Navets (500g)  
Poireaux (600g)  
Radis (1 botte)  
Tomates (300g)

#### Panier à 17€

Chou rave (2 pièces)  
Fenouil (800g)  
Navets (500g)  
Poireaux (780g)  
Radis glaçon (1 botte)  
Tomates (500g)

### Actualités

#### Bonjour à tous,

La journée du Festisol du dimanche 12 novembre a été un très beau moment de solidarité. L'atelier cuisine animé par Soli-Bio a rassemblé de nombreux participants pour préparer la soupe de courge et de patates douces, façonner les quenelles de lentilles et pétrir le pain aux oignons.

#### Tout le monde s'est régalé !

Nous avons également animé un atelier maraîchage au centre de détention de Châteaudun et planifié de nombreux ateliers en 2024 :

Un beau projet initié par un détenu adepte du maraîchage.



### L'Idée Recette

#### Fenouils braisés

Pour 4 personnes  
Préparation : 5 mn – Cuisson : 40 mn

#### Ingrédients :

- 4 bulbes de fenouil
- 1 citron
- 1 verre de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- Huile d'olive
- Sel et poivre

#### Recette :

- Nettoyer les bulbes de fenouil, les couper en deux dans la longueur.
- Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, y mettre les fenouils à revenir pendant 10 mn environ, ils doivent un peu se colorer.
- Au bout de 5 mn, ajouter les gousses d'ail pelées et coupées en deux.
- Verser ensuite le jus de citron, le vin blanc, ajouter le thym et assaisonner.
- Cuire à couvert pendant environ 30 mn : les fenouils doivent être tendres et confits et le jus très réduit.

### Astuce écolo ou jardinage

Encouragez vos collègues à envoyer moins de mails, par exemple en venant vous voir directement.

### La semaine prochaine

Betteraves, blettes, carottes, pommes de terre, radis d'hiver (sous réserve de changement)