



FEUILLE DE CHOU

11-17 novembre 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Chou rouge (300g)
Mâche (200g)
Patates douces (440g)
Tomates rondes (400g)

Panier à 12€

Blettes (500g)
Chou vert frisé (1 pièce)
Mâche (250g)
Patates douces (300g)
Tomates rondes (490g)

Panier à 17€

Blettes (500g)
Chou vert frisé (1 pièce)
Chou-fleur (1 pièce)
Fenouil (400g)
Mâche (450g)

(*) Production du jardin

L'Idée Recette

Roulé de blettes au comté

Entrée pour 4 personnes
ou plat pour 2 personnes avec salade
Préparation : 30 mn - Cuisson : 30 mn



Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 1 botte de blette
- 1 morceau de comté
- 2 tranches de jambon blanc ou poulet
- 1 noix de beurre
- Parmesan

Recette :

- Faites blanchir le vert des blettes (vous pourrez utiliser les cardes pour faire un gratin)
- Egouttez-les et passez-les à la poêle avec une noix de beurre afin qu'elles rendent leur jus
- Laissez-les refroidir
- Pendant ce temps, étalez la pâte feuilletée et râpez le comté
- Lorsque les blettes sont tièdes, étalez-les sur la pâte feuilletée et saupoudrez de parmesan
- Recouvrez avec les deux tranches de jambon ou poulet et du comté râpé
- Enroulez la pâte et la farce de manière à former un roulé (comme les gâteaux roulés à la confiture)
- Enfournez 30 mn à 180°C puis servez

Actualités

Très belle journée "Droits des peuples et environnement" dans le cadre du Festisol dimanche

au Compa :
270 personnes ont partagé des moments, conviviaux, solidaires et artistiques, en commençant par un atelier de cuisine Soli-Bio suivi d'un banquet partagé à 80 petites et grandes personnes.



Atelier maraîchage à l'école d'Orgères-en-Beauce vendredi dernier avec les maternelles et les CM1 pour mettre



en place des bacs de légumes. Tous étaient contents de participer !

Bonne semaine

La semaine prochaine :

Chou cabu, chou-fleur, chou de Milan, chou rave, oignons jaunes, mâche, poivrons, pommes, pommes de terre, tomates rondes