



FEUILLE DE CHOU

11-17 décembre 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Carottes (600g)
Chou de Milan (1 pièce)
Courge patidou (1 pièce)
Salade (1 pièce)

Panier à 12€

Blettes (610g)
Chou de Milan (1 pièce)
Courge (1 part)
Radis (1 botte)
Salade (1 pièce)

Panier à 17€

Blettes (520g)
Chou de Milan (1 pièce)
Courge (1 part)
Oignons jaunes (500g)
Poireaux (1,2kg)
Salade (1 pièce)

(* Production du jardin)

Actualités

Bonjour à tous,

Rappel : **Vous pouvez choisir le contenu de vos paniers** en commandant les légumes proposés au choix la semaine précédant la livraison. Ainsi, le contenu du panier ne vous est pas imposé.

En cette fin d'année, **n'hésitez pas à faire un don à l'association** ; cela aidera grandement à pérenniser nos activités et vous bénéficierez d'une déduction fiscale de 60%.

Les participants à l'atelier au Compa samedi dernier ont cuisiné et partagé un savoureux repas de fête : velouté de citrouille et patates douces aux girolles, châtaignes et noix ; pithiviers de céleri-poireaux sauce Mornay aux oignons confits ; poires pochées au miel et aux épices accompagnées d'un crumble chocolat et caramel au beurre salé.



Astuce écolo ou jardinage

20.000 tonnes de papier cadeau jetés chaque année en France pour Noël. Alors imaginez de nouveaux emballages : tissu, magazines, dessins d'enfants, etc.

L'Idée Recette

Chou de Milan au cantal

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 1 chou de Milan
- 100g de cantal
- 40g de beurre
- 1 échalote
- 1 pincée de thym
- Sel et poivre

Recette :

- Epluchez et hachez l'échalote.
- Retirez les feuilles fanées du chou. Lavez-le soigneusement à l'eau courante. Egouttez-le, ôtez le trognon et coupez les feuilles en lanières.
- Dans une grande sauteuse, faites fondre 20g de beurre. Mettez-y l'échalote puis tournez-la 5 min à feu doux sans laisser dorer, elle doit être transparente.
- Ajoutez les lanières de chou dans la sauteuse. Salez et poivrez, saupoudrez de thym.
- Couvrez et laissez cuire 15 min à feu doux en tournant de temps en temps rapidement pour ne pas laisser longtemps découvert.
- Râpez le fromage et poudrez-le sur le chou 2 min avant la fin de la cuisson. Mélangez.
- Versez le chou dans un plat bien chaud et servez tout de suite, parsemé de noisettes de beurre.

La semaine prochaine

Carottes, chou cabu, chou chinois, courge, mâche, poireaux, pommes de terre, salade (sous réserve de changement)