

## INFOS LÉGUMES

### LA SALADE PAIN DE SUCRE

#### Généralités

Cette plante développe des feuilles très amples, oblongues avec de grosses nervures. Les feuilles s'enroulent, serrées les unes contre les autres pour former une pomme allongée vert clair. Les feuilles internes blanchissent naturellement. La chicorée pain de sucre a un goût d'amande.

#### Origine

La chicorée pain de sucre appartient au groupe des chicorées sauvages améliorées. Son goût faiblement amer diminue avec la croissance de la plante et après cuisson dans l'eau.

#### Conseil santé

Les substances amères et la haute teneur en minéraux et en vitamines ont une grande importance sur le plan de la physiologie diététique. Les Indiens d'Amérique utilisaient la chicorée contre les brûlures d'estomac et les maux de foie.

#### Conservation

Bien fraîche, on peut la conserver quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans une cave fraîche. Enveloppée dans du papier journal, entre 2 et 7°C, la chicorée pain de sucre peut se garder de un à deux mois.

#### Préparation

Tout comme pour le chou de Chine, on peut simplement détacher de la chicorée pain de sucre les feuilles nécessaires pour la salade ou le légume cuit. Si on fait tremper la chicorée dans de l'eau tiède, elle perdra une partie de son amertume - mais ses nutriments aussi. La chicorée pain de sucre se déguste de nombreuses façons: on peut couper les feuilles en salade, les étuver, les cuire à la vapeur ou dans une eau aromatisée, les braiser ou les cuire au four. Les grandes feuilles allongées se préparent également très bien farcies, elles peuvent aussi envelopper une saucisse avant d'entourer le tout de pâte feuilletée. La chicorée pain de sucre est également délicieuse gratinée.



# Feuille de Chou 303



COMMISSION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

## Semaine

# 44



## CONTENU DU PANIER

POIREAUX  
RADIS LONGS  
CÉLÉRI RAVE  
POMMES DE TERRE « Dita »  
SALADE PAIN DE SUCRE



**MERCI DE VENIR RECUPERER VOTRE  
PANIER LE JOUR DE LIVRAISON**

## RECETTE DE LA SEMAINE

### PURÉE DE CÉLÉRI

**Ingrédients** (pour 4 à 6 personnes) :

- 2 céleris rave
- 600 g de pommes de terre
- 70 g de beurre
- 40 cl de lait
- 2 l d'eau
- 2 citrons
- 2 cuillères à soupe de farine
- sel, poivre

**Préparation** : 20 min

**Cuisson** : 30 min

Laver, éplucher et mouiller du jus des citrons les céleris pour ne pas qu'ils noircissent.

Mettre 2 litres d'eau à chauffer avec 2 cuillères à soupe de farine et le jus d'un demi-citron.

Peler et détailler en rondelles les céleris et les pommes de terre. Les faire cuire 30 min dans les 2 litres d'eau.

Egoutter les légumes et les passer au presse-purée avec le lait, le sel et le poivre.

Ajouter le beurre juste avant de servir et déguster.

*Vous pouvez mettre la purée dans un plat à gratin et la saupoudrer de gruyère rapé, et faire gratiner au four*

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour

Je m'appelle Mohammad Amin. J'ai 44 ans et je suis de nationalité Bangladaise. Je suis marié et j'ai une fille.

Je suis arrivé en France en 2004. Je sais parler plusieurs langues : bengali (Bangladesh), Anglais, Japonais, Hindi (Inde), Urdu (Pakistan) et j'ai des bases de français.

Je travaille aux jardins de contrat depuis le 9 juin 2008. Je suis content de ce travail. J'apprends le maraîchage, c'est fatigant mais maintenant je connais beaucoup de légumes de France. L'équipe encadrante est gentille.

Au BANGLADESH on cultive le thé et on l'exporte vers de nombreux pays. Il y a aussi des cultures de riz, de pommes de terre, de jute (plante servant à faire de la toile.)

Bonne semaine et a bientôt

Mohammad

### **Des nouveaux points de dépôt pour les paniers!!!**

- **A MOSNES** : Chez Xavier Frissant (Vigneron) ; 1 chemin Neuf ; le vendredi à partir de 11h00.

- **A NAZELLES NEGRON** : A2ME (Amboise Maisons Matériaux Ecologiques) ; 56 rue des Ormes ; ZL des Poujeaux ; le vendredi de 13h30 à 18h00.

- **A TOURS CENTRE** : ASSOCIATION COURTELINE ; 48 rue Georges Courteline ; le vendredi de 15h00 à 19h00.

- **A TOURS NORD** : COIFFURE JEAN-LOUIS ; 3 rue du Hainaut ; Centre Commercial du Maine ; le jeudi de 14h30 à 19h00.

- **A ST ANTOINE DU ROCHER** : Epicerie ; 14 rue du Bondonneau ; le jeudi de 15h30 à 19h30.