

INFOS LEGUMES

LE PANAIS

Importé en Amérique par des colons européens, le panais est un légume racine qui appartient à la même famille que la carotte. Malgré une couleur moins éclatante, le panais s'avère néanmoins savoureux en plus de renfermer une étonnante variété de vitamines et minéraux. Ce légume gagne à être mieux connu, notamment pour sa polyvalence : il se déguste cru ou cuit comme la carotte, et peut ainsi être incorporé à une multitude de plats.

Les usages du panais en cuisine sont fort nombreux :

- On peut le râper pour donner une touche originale aux salades
- Tranché finement et revenu à la poêle avec un peu de matière grasse, c'est un régal
- Râpé avec pommes de terre ou carottes, on peut en faire de délicieuses galettes à faire revenir dans un peu d'huile
- Il a sa place dans les soupes, le pot-au-feu, avec les autres légumes du couscous...
- La purée de panais est un délice. Il faut l'y mélanger pour moitié avec des pommes de terre pour atténuer sa saveur un peu forte.
- En chips, il est apprécié à l'apéritif.

De plus, le panais offre une multitude de propriétés médicinales pour l'homme comme le traitement des maladies de la peau, des maladies auto-immunes ou encore des maux de dents. Aussi, il désintoxique et fortifie l'organisme. Il est conseillé d'utiliser les fleurs, les feuilles et les tiges en infusion pour combattre le manque d'appétit et les insomnies. La racine du panais est diurétique (élimine les toxines ou les poisons), diurétique (augmente la production d'urine) et sédative (entraîne un apaisement).

RAPPEL : REGARDER BIEN VOS ETIQUETTES SUR VOS PANIERS VOUS INFORMANT DU SOLDE DE VOTRE COMPTE
UN SOLDE A 0 NE SIGNIFIE PAS SUSPENSION AUTOMATIQUE DES LIVRAISONS.
TOUT PANIER LIVRE SERA DÛ.

LES JARDINS DE CONTRAT Roucheux 37530 MONTREUIL EN TOURAINE
Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr eMail : infos@jardinsdecontrat.fr



Feuille de Chou 317



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCCAGNE

Semaine

7



CONTENU DU PANIER

EPINARD

PANAIS

RADIS NOIR

POIREAU

MACHE

**PENSEZ À REGLER VOTRE
COTISATION 2009 (10€)
MERCI !**

RECETTE DE LA SEMAINE

CHAUSSENS FOURRES AUX LEGUMES RACINES ET AU CURRY

Ingrédients (pour 4 chaussons) :

- 225 g de farine complète
- 4 cuillère à soupe d'eau
- 1 oignon émincé
- 250 g de légumes racines en dés (panais, carottes, pommes de terre)
- 1/2 cuillère à café de curry, de curcuma, de cumin et de moutarde à l'ancienne
- 5 cuillères à soupe de bouillon de légumes
- lait de soja, pour dorer
- 100 g margarine végétale
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail hachées

Préparation : 35 min

Cuisson : 30 min

1. Mettre la farine dans une terrine et incorporer la margarine coupée en dés avec les doigts, jusqu'à obtention d'une consistance de chapelure. Ajouter l'eau et mélanger pour former une pâte souple. L'envelopper et réserver au frais 30 min.

2. Pour la garniture, chauffer l'huile dans une grande casserole, faire revenir les dés de légumes, l'oignon et l'ail 2 minutes avant d'ajouter les épices et la moutarde en remuant. Mélanger les légumes pour qu'ils s'imprègnent bien des épices et les faire revenir une minute.

3. Ajouter le bouillon dans la casserole et porter à ébullition. Recouvrir et laisser réduire 20 minutes en remuant. Les légumes doivent être tendres et le bouillon entièrement absorbé. Laisser refroidir complètement.

4. Diviser la pâte en 4 ronds de 15 cm de diamètre et étaler la garniture au centre.

5. Enduire les bords de lait de soja et les replier vers le haut en appuyant pour bien assembler les bords. Disposer les 4 chaussons sur une plaque de four et cuire au four préchauffé, à 210°C (th.7), 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Les petits plus : Vous pouvez rajouter des dés de blanc de poulet ou du fromage râpé.

Bon appétit !!!

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Barbara. J'ai fini une formation en production florale avec option vente conseil jardinerie début 2008. J'ai ensuite travaillé une saison en jardinerie, puis j'ai trouvé l'emploi de maraîchère à la ferme. Ceci me convient très bien, car je désirerais développer mes connaissances dans le domaine horticole. Le travail à la ferme m'apporte beaucoup de satisfaction vis-à-vis des techniques employées, en particulier les cultures biologiques.

L'horticulture en général m'a toujours intéressé. J'aime la nature et tout ce qui m'importe c'est d'obtenir le plus de savoirs possibles au niveau des différentes cultures. Je pense que le travail de la terre est le plus beau métier au monde et surtout le plus ancien car on a toujours eu besoin de manger. De la culture des légumes, est apparu sa commercialisation.

Quand à l'art floral, même les rois au 15^{ème} siècle s'y intéressaient pour pouvoir courtiser et c'est tellement apaisant un beau jardin fleuri. De plus les plantes nous donnent une meilleure atmosphère pour notre intérieur. Les légumes sont utilisés dans les massifs.

Tout cela pour dire que mes connaissances et mes compétences m'offrent un plaisir sans fin car il y a toujours plus à apprendre !

Barbara

PETITS RAPPELS :

- Il est très important de venir récupérer son panier **le jour de livraison**. D'une part, il ne faut pas oublier que le(s) gérant(s) de votre point de dépôt sont entièrement bénévoles et nous rendent un grand service ; alors évitons de les encombrer... D'autre part, vous pourrez savourer des légumes frais !!!
- Nous vous remercions également de bien vouloir rapporter vos sacs vides sur vos points de dépôt.