

LE CHOU RAVE

Le terme « **chou-rave** » est apparu dans la langue française en 1600. En latin, *caulo-rapa* veut dire « chou-navet », tandis que *gongylodes* signifie « genoux » par allusion au fait que la partie bulbeuse, qui repose sur le sol, donne l'impression que le plant est agenouillé.

Le chou rave peut s'utiliser de différentes façons :

En purée et gratin, avec quelques pommes de terre, ou sous forme de **frites**.

Glacé, dans un mélange de bouillon, sucre et beurre, assaisonné à l'estragon et au persil.

En **salade cru**, avec pomme, orange, noix, et une mayonnaise maison à la moutarde et aux herbes de Provence; ou tout simplement **râpé**, avec des carottes.

En crème ou en potage comme pour la *Broudou Khodhra*, une soupe marocaine composée de pommes de terre, céleri, navet, carottes, chou-rave, poireaux, purée de tomate, citron, persil, sel et poivre. Les légumes sont coupés en dés, puis cuits dans de l'eau avec la purée de tomates pendant une heure. Servir avec des quartiers de citron.

En **sauté à la chinoise** avec des oignons, des champignons shiitake, des vermicelles cuits et de la surlonge maigre découpée en fines languettes, le tout assaisonné de sauce aux huîtres, de persil et de poivre.

Farci de viande ou de légumes. Ajouter à la farce une partie des feuilles et des tiges hachées du chou-rave.

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »
37530 MONTREUIL EN TOURAINNE
Tél. : 02.47.30.05.56
Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr
eMail : infos@jardinsdecontrat.fr



Feuille de Chou 328



Semaine 20

MODIFICATIONS LIVRAISONS

LA SEMAINE PROCHAINE

(en raison du jeudi 21 mai, jour férié),

les paniers seront livrés le MERCREDI APRES-MIDI sur les points de dépôts suivants :

- Marmoutier
- Cordonnerie Paul Bert
- TVS
- *Jean-Louis Coiffure*
- Biocoop *Salut Terre*
- *Coin Nature* Fondettes
- **Bar** de St Antoine du Rocher (l'épicerie étant fermée)
- Monnaie

Pour les adhérents de St **Ouen les Vignes**, les paniers seront livrés le **vendredi 22 mai** vers 9h00.

A NOTER DANS VOS AGENDA !!!

VENDREDI PROCHAIN (22 MAI 2009)
de 14h00 à 18h00, à la ferme du Roucheux :

Exposition des photographies réalisées dans le cadre du projet de Michaël (cf: feuille de chou n°326).

Nous serons ravies de vous accueillir, venez nombreux !!!

CONTENU DU PANIER

CHOU RAVE
SALADE
POMME DE TERRE NOUVELLE
BOTTE DE CAROTTE

RECETTE DE LA SEMAINE

HAMBURGER DE POMME DE TERRE ET CHOU RAVE AU SAUMON FUME

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pommes de terre
- 1 chou rave
- 2 oignons nouveaux
- 4 tranches de saumon fumé
- 4 branches de thym

Astuces pour bien cuisiner le chou rave :

Retirer les tiges du chou-rave puis peler le bulbe. Le chou-rave se consomme cru, tel quel, et est délicieux en salade arrosé d'une vinaigrette.

Cuit, il est apprêté comme un légume d'accompagnement. Il est préférable de peler le chou-rave après la cuisson lorsque cuit dans l'eau ou à la vapeur. Le peler avant si le chou-rave est braisé ou cuit au four.

Préparation

1. Éplucher les pommes de terre et le chou rave, puis les râper.
2. Mélanger bien les deux légumes et saler (ne surtout pas rincer).
3. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et poser une couche de légumes râpés (environ 10 cm de diamètre). Attendre qu'un côté soit bien gratiné et retourner la galette pour une cuisson de l'autre côté.
4. Renouveler l'opération pour 7 autres galettes en les réservant au fur et à mesure au chaud dans un four (th-6).
5. Émincer les oignons puis confectionner les hamburgers en mettant une couche de galette puis une tranche de saumon ainsi que de l'oignon et recouvrir d'une autre galette. Décorer d'1/2 branche de thym et servir rapidement.

Pour les plus gourmands, vous pouvez rajouter une sauce crème fraîche citron.

LA VIE DE LA FERME

Chers adhérents,

Nous nous permettons d'utiliser quelques lignes pour faire une petite « piqûre » de rappel... En effet, un « laisser-aller » général est actuellement en train de s'installer sur nos points de dépôt.

Tous ont accepté d'accueillir vos paniers à titre bénévole. Vous comprendrez que cela n'est pas très agréable pour eux ni pour nous de voir des légumes se perdent au fil des jours. Alors s'il vous plaît, venez récupérer votre panier le jour de la livraison. Si vous êtes dans l'impossibilité de venir le récupérer appelez nous pour annuler la livraison. Merci à tous !

Maintenant voici un brin d'actualité sur la ferme :

Nos maraîchers ont commencé à récolter les **pommes de terre nouvelles** que vous avez dans votre panier cette semaine. Elles ont été plantées au mois de février sous tunnel avec un paillage biodégradable et une irrigation goûte à goûte. Cette année elles ont résisté à « l'attaque de dorifères »... **Conseils :** Mangez-les avec leur peau, c'est un délice !

Les pieds de **courgettes** sont en pleine forme, ils promettent de bonnes récoltes. D'ailleurs, lundi matin nos experts maraîchers furent enchantés de cueillir les premières courgettes...! Vous pourrez donc bientôt les déguster !!!

Quelques petits **concombres** sont déjà en train de prendre forme. Les pieds grandissent de jour en jour, aujourd'hui ils font presque 1 mètre alors qu'il y a 2 semaines ils mesuraient à peine 20 cm !

La suite de l'actualité la semaine prochaine !!!

Bonne semaine à tous et n'oubliez pas :
RDV vendredi prochain à la ferme !

PETITS RAPPELS :

- IL EST TRES IMPORTANT DE VENIR RECUPERER SON PANIER **LE JOUR DE LIVRAISON**. D'UNE PART, IL NE FAUT PAS OUBLIER QUE LE(S) GERANT(S) DE VOTRE POINT DE DEPOT SONT ENTIEREMENT BENEVOLES ET NOUS RENDENT UN GRAND SERVICE ; ALORS EVITONS DE LES ENCOMBRER... D'AUTRE PART, VOUS POURREZ SAVOURER DES LEGUMES FRAIS !!!
- NOUS VOUS REMERCIONS EGALEMENT DE BIEN VOULOIR RAPPORTER VOS SACS VIDES SUR VOS POINTS DE DEPOTS.
- REGARDEZ BIEN VOS ETIQUETTES SUR VOS PANIERS VOUS INFORMANT DU SOLDE DE VOTRE COMPTE. UN SOLDE A ZERO NE SIGNIFIE PAS UNE SUSPENSION AUTOMATIQUE DES LIVRAISONS. TOUT PANIER LIVRE SERA DU.