

LE FENOUIL

Le **fenouil**, est une herbe haute aux jolies fleurs jaunes, au feuillage léger comme l'aneth, dont l'odeur douce, d'anis vert nous emmène dans les chemins de campagne. Son bulbe blanc nacré, charnu et très parfumé peut se manger cru finement émincé dans une salade composée. Il accompagne parfaitement les saveurs venues du Sud de la France : comme une salade de fenouil cru avec une anchoïade. Le fenouil peut également se manger cuit à la vapeur (où il perd un peu de sa saveur anisé) et peut se cuisiner gratiné au four.

N'hésitez pas à le cuisiner de différentes façons, car vous découvrirez un légume facile à préparer et au goût surprenant !

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 329



Semaine 21

CONTENU DU PANIER

FENOUIL
OIGNON ROSE
COURGETTE
SALADE
BOTTE DE CAROTTE

RECETTE DE LA SEMAINE

MOULES MARINIÈRES AU FENOUIL

Préparation : 25 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 20 cl de crème fraîche
- 2 carottes
- 1 pincée(s) de curry en poudre
- 1 bulbe de fenouil frais
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 2 l de moules
- 6 brin(s) de persil plat
- sel, poivre
- 10 cl de vin blanc sec
- 3 oignons

Préparation :

1. Coupez finement les oignons, éplucher et découper en lamelles les carottes et émincer le fenouil. Faites revenir dans l'huile chaude durant 5 minutes les carottes coupées en lamelles, le fenouil émincé finement et les oignons.

2. Ajoutez de l'eau jusqu'au niveau de la préparation. Poivrez, salez et laissez cuire 10 minutes à couvert jusqu'à ce que la lame d'un couteau s'enfonce facilement dans les légumes (il doit rester environ 20 cl d'eau de cuisson).

3. Lavez les moules. Versez le vin blanc dans un faitout puis ajoutez le curry. Versez les moules et faites les ouvrir sur feu vif. Egouttez-les.

4. Ajoutez les légumes cuits aux moules ainsi qu'un hachis de persil. Et faire chauffer 2 min à feu vif.

5. Servez bien chaud dans des assiettes creuses.

Vous pouvez servir le plat avec des frites maison et d'une salade verte.

Bon appétit

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous !!!

Comme promis voici la suite des nouvelles de la ferme.

C'est le plein « boom » nous disent les maraîchers, la saison est réellement bien commencée, et ça n'est qu'un début !

Aujourd'hui, mardi, une équipe s'est occupée de la plantation des tomates anciennes, des poivrons, des aubergines et des pastèques. En parallèle, une autre équipe a commencé les semis de courges et choux.

Souvenez-vous la semaine dernière, nous vous parlions des pieds de concombres qui avaient atteint 1 mètre. Leur croissance ne s'arrête plus, ils mesurent aujourd'hui 2 mètres de haut !!!

Un nouvel encadrant, nous a rejoint cette semaine. Il s'agit de Pierre, qui sera chargé d'encadrer les chantiers en éco-construction.

Depuis lundi, Michaël et quelques salariés se renferment dans une salle aménagée en *chambre noire* afin d'y développer les photos pour l'exposition de ce vendredi (14h/18h). Nous espérons vivement vous y retrouver !!!

Bonne semaine et bon week-end à tous !

PETITS RAPPELS :

- IL EST TRÈS 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 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 DÉPÔTS.
- REGARDEZ BIEN VOS ÉTIQUETTES SUR VOS PANIERS VOUS INFORMANT DU SOLDE DE VOTRE COMPTE. UN SOLDE À ZÉRO NE SIGNIFIE PAS UNE SUSPENSION AUTOMATIQUE DES LIVRAISONS. TOUT PANIER LIVRE SERA DU.