

CONTENU DU PANIER

EPINARD
CELERI RAVE
PANAIS
MACHE
CHOU RAVE

Idée recette avec :

- Epinard : feuille de chou N°278, 306, 320
- Panais : feuille de chou N°309, 317, 351

RAPEE DE CHOU RAVE AUX POMMES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou rave
- 2 pommes vertes type Granny-Smith
- 1 c à s de moutarde à l'ancienne
- 6 c à s de vinaigrette à l'huile d'olive et au citron
- Sel
- Quelques feuilles de coriandre frais

Préparation :

- Eplucher et râper le chou
- Eplucher les pommes et les tailler en fines lamelles
- Mélanger le tout et ajouter la moutarde et la vinaigrette
- Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement
- Ajouter les feuilles de coriandre haché.

Autres recettes avec le chou rave : feuilles de chou N°328, 360.



Feuille de Chou 363



Semaine 5

ABONNEMENT

2010

Nous vous remercions de nous retourner
au plus vite :

- votre règlement pour les paniers
- la cotisation 2010 (10€) par chèque

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

RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine nous vous proposons 2 petites recettes originales... :

SOUPE DE CELERI RAVE AUX NOIX GRILLEES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100g de noix épluchées
- 1 gros céleri rave
- 4 carottes
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier

Préparation :

- Faire griller les noix dans une poêle puis les écraser grossièrement (en garder quelques unes pour la décoration).
- Eplucher le céleri rave et les carottes et les détailler en petits morceaux.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive pendant 5 minutes. Y ajouter les légumes. Laisser revenir encore quelques minutes.
- Recouvrir d'eau et ajouter la feuille de laurier et les noix.
- Saler et poivrer.
- Laisser cuire environ 30 min.
- Mixer le tout (assez longuement pour bien réduire les noix en purée).
- Servir et décorer de quelques cerneaux grillés.

Retrouvez d'autres recettes avec du céleri-rave sur les feuilles de chou
N° 264, 271 et 307.

LA VIE DE LA FERME

La chanson du chou de Bruxelles

*Il est 8h, Roucheux s'éveille
Toute l'équipe part aux Bruxelles
Dans la gadoue jusqu'aux genoux
A califourchon sur les pieds d'choux
Nous avons ramassé les plus beaux et laissé tous les
noirauds.
On chante, on rit pour passer l'ennui.
La charrette vient chercher notre cueillette.
Le cheval « Pacha » salive déjà à l'idée de croquer quelques
choux.
Il sait qu'il y arrivera...
Le lendemain nous sommes plein d'entrain
Les p'tits choux ont été triés
On les a épluchés pour les faire briller.
Ainsi lorsque vous les mangerez
Ce sera à nous que vous penserez !*

Marie, Yves, Marie-F, Nadège, Sylvie, Francis, Dominique

Cette semaine les panais sont un peu attaqués (partie marron) mais cela n'altère en rien la qualité gustative de ce légume. Afin de compenser la perte à l'épluchage, nous en rajoutons 200 gr.