



RESEAU COCAGNE

Feuille de Chou 403

Semaine 46



Contenu du panier

SCAROLE EPINARD CAROTTE
CHOU DE BRUXELLES CELERI BRANCHE



Recette de la semaine

TARTE CHEVRE EPINARDS DE MARIE

Ingrédients (pour 6/8 personnes)

Cuisson : 35 mn

Pâte : 225 g de farine
125 g de beurre ramolli
Sel
Eau

Appareil : 4 œufs
20 cl de crème fraîche
20 cl de lait
50 g de comté râpé
1 Sainte-Maure
500 g d'épinards
Beurre

Préparation :

- Tamiser la farine dans un grand saladier, ajouter un bon creux de main de sel et faire un puits au milieu.
- Y couper le beurre en petits dés et l'incorporer à la main avec la farine.
- Mouiller d'eau pour former une boule et laisser reposer 1 heure.
- Faire fondre le chèvre à la poêle dans un peu de beurre et laisser tiédir.
- Battre les œufs entiers en omelette, ajouter la crème fraîche et le lait en fouettant toujours, puis le comté râpé et enfin le chèvre fondu.
- Laver les épinards et les faire revenir à la poêle dans un peu de beurre sur feu doux (vous pouvez remplacer les épinards par de l'oseille, ce qui donnera un goût plus acidulé).
- Etaler la pâte dans un plat à tarte et la piquer à l'aide d'une fourchette. Etaler les épinards puis ajouter le mélange oeufs/fromage.
- Faire cuire au four thermostat 6 pendant 35 mn.

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINNE

Tél. : 02.47.30.05.56

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

La Vie de la ferme

Bonjour à tous les adhérents,

Je suis à la ferme depuis 1 an ½ et je me consacre principalement à la confection des paniers.

Je profite de l'occasion pour vous féliciter de votre choix de consommer localement.

Il est du devoir de chacun de privilégier le commerce de proximité et d'adopter des mesures afin de limiter l'action néfaste de l'homme sur notre planète.

Il me paraît important d'avoir cette conscience et de l'inculquer à nos enfants, même si les pouvoirs publics et la loi du commerce semblent parfois aller dans un sens différent.

Pour ma part, j'ai choisi de ne plus consommer de viande, je cuisine principalement avec les légumes de la ferme, je trie attentivement mes déchets, je limite au maximum ma consommation d'eau et d'électricité. Pour les produits de base, j'essaie d'acheter des produits biologiques même si je suis limitée par mes maigres moyens. Je pense que nous devons tous faire cette démarche pour augmenter la demande et faire ainsi que les prix baissent.

Pour finir, un petit truc qui me paraît évident mais qui ne l'est peut-être pas forcément : je lave mes légumes dans une essoreuse et utilise l'eau pour arroser mes plantes vertes !

Tous ensemble pour sauver la planète !

Marie

Le chou de Bruxelles

Le chou de Bruxelles se mange cuit. Il se cuisine en soupe, purée, salade, braisé ou enduit de beurre fondu en garniture de viande.

Conseil de préparation et de cuisson: - à l'aide d'un couteau, dessiner une entaille en croix (profonde d'un demi centimètre environ), au niveau du trognon afin que les choux soit plus tendres après la cuisson.

- les cuire dans deux eaux ; tout d'abord les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante afin de les rendre plus digestes. Ensuite, les plonger dans de l'eau bouillante salée, pendant 20 minutes. Il est également possible de les préparer à la vapeur, pour conserver toutes leurs vitamines.

Les amis du chou : lard fumé, châtaigne, moutarde, saucisse à rôtir, viande rouge et blanche, la muscade, le beurre, l'oignon, l'ail, le persil et la pomme de terre.