



RESEAU COCAGNE



# Feuille de Chou 409

## Semaine 2



### Contenu du panier

TOPINAMBOUR                      MACHE                      NAVET  
CELERI-BRANCHE                      POMME DE TERRE

*ATTENTION UNE NOUVELLE ADRESSE MAIL*

**panier@jardinsdecontrat.fr**



### Recette de la semaine

#### VELOUTE DE TOPINAMBOURS AU CHEVRE FRAIS

##### Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de topinambours, lavés, pelés et coupés en petits morceaux  
1/2 petit oignon, émincé  
Bouillon de légumes  
1 dl de lait  
Huile de noisette si vous en avez  
1 poignée de noisettes concassées et torrifiées à sec  
Fromage de chèvre frais  
1 peu de crème (selon votre envie)  
Sel et poivre

Dans une casserole, faire chauffer une noix de beurre. Y faire revenir l'oignon et le topinambour pendant 1 à 2 minutes sur feux doux. Mouiller avec le bouillon de légumes (recouvrir) et laisser mijoter pendant environ 15 minutes sur feux doux, pour que le topinambour soit cuit (piquer au couteau, il ne doit pas rester sur la lame). Rajouter un peu de bouillon pendant la cuisson si besoin.

Garder le jus de cuisson à côté. Mixer le topinambour, ajouter le lait, puis progressivement un peu du jus de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée. Ajouter le chèvre, la crème et bien mixer. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Au dernier moment, réchauffer le velouté, le transvaser dans les verrines, puis verser un fin filet d'huile de noisettes si vous en avez, les noisettes concassées torrifiées !

Bon appétit !

#### Astuces Topinambour

##### Préparation

Sous un jet d'eau, frottez les topinambours avec une brosse. Les topinambours sont **difficiles à éplucher**, il n'est pas nécessaire de les peler : **leur peau peut se manger**. Le topinambour s'oxyde très vite : pour le conserver une fois épluché, immergez-le dans une eau froide citronnée.

##### Cuisson

Les topinambours se dégustent aussi bien chauds que froids, mais **toujours cuits**. Tous les modes de cuisson leur conviennent : bouillis à l'eau salée une vingtaine de minutes, au lait, sautés à la poêle ou cuits à la vapeur, en papillote, etc...

##### Comment les déguster ?

Une fois cuits, ils se dégustent très simplement : avec une noix de beurre, ou refroidis avec un peu de vinaigrette.

Dégustez les en **salade**, froids et coupés en tranches fines, arrosés d'une vinaigrette moutardée.

## Comment les rendre plus digeste ?

- Ajouter du bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson (1/2 cuillère à café pour 2 litres d'eau).
- Les cuire avec des feuilles de sauge, ou mettre des clous de girofle dans l'eau de cuisson.
- Pour éviter les flatulences, ajouter des pommes de terres avec le topinambour.

## *La Vie de la ferme*

Bonjour à tous,

L'équipe des Jardins de Contrat vous souhaite ses meilleurs vœux pour l'année 2011.

Aujourd'hui la feuille de chou est une réponse aux réactions de certains d'entre vous concernant la feuille de chou n°406 dans laquelle F rédérique racontait qu'elle distribuait des légumes abîmés à son entourage et notamment à son médecin, banquier, et pharmacien. Nous comprenons vos interrogations et souhaitions y répondre.

L'association met à disposition des salariés les légumes abîmés lorsqu'il y en a, chacun peut se servir le soir après la journée de travail. Ces légumes sont également utilisés pour la soupe que nous cuisinons chaque matin pour la pause des salariés.

Le choix de Frédérique lui est propre, les salariés sont libres de donner ou non ce qu'ils récupèrent.

Ses propos sont à relativiser : elle ne distribue pas toutes les semaines et à tout son entourage des légumes. Frédérique en écrivant cette feuille de chou avec exaltation voulait vous faire partager comme elle le dit « son amour du légume » et son envie de le faire découvrir aux autres. Elle voulait vous montrer le lien qu'elle peut créer avec les gens de son quartier et elle y intègre son pharmacien, son banquier et son médecin parmi d'autres.

La feuille de chou est un moyen d'expression pour les salariés et de communication avec les adhérents. Nous sommes contents lorsque vous nous faites part de vos réactions.

Nous avons été touchés de recevoir les cartes de vœux de certains d'entre vous. Nous remercions le point de dépôt POIL O PATTES pour ses bonnets tricotés qui vont nous tenir chaud durant l'hiver.

L'équipe des Jardins de Contrat.

Cette semaine, suite à un problème de conservation, nous avons dû trier et couper certains navets, afin de vous livrer un produit qui reste de qualité.

Merci de votre compréhension.

## *Règlement des paniers*

**Pensez à nous envoyer rapidement vos chèques pour le règlement des paniers (228 € pour le semestre) et la cotisation 2011 au Réseau Cocagne (10€) sauf pour les adhérents qui sont en prélèvement automatique**

↳ chèque séparé à l'ordre des Jardins de Contrat

Merci de votre compréhension