



RESEAU COCAGNE

Feuille de Chou 413

Semaine 6



Contenu du panier

POIREAU POMME DE TERRE PANAIS
CAROTTE ECHALOTE
ATTENTION NOUVELLE ADRESSE MAIL
panier@jardinsdecontrat.fr



La Vie de la ferme

Bonjour,

Aujourd'hui, j'ai recueilli les pensées de quelques personnes à la ferme, et c'est de cela que je souhaite témoigner dans cette feuille de chou.

Je retrouve une équipe à la préparation des poireaux.

On se réveille dans un silence rythmé par le roulement de tambour de la machine à laver des légumes et les bruits des ondes d'une radio que l'on ne capte pas très bien.

Au même moment où nous effectuons nos tâches assidument, Marie-France nous fait part de quelques citations à vous faire partager dans cette feuille, dont elle s'excuse d'avoir oublié les auteurs :

- « Il y a une loi mystique et merveilleuse de la nature qui veut que les trois choses que l'on désire le plus dans la vie - le bonheur, la liberté et la paix de l'esprit - sont acquises en les donnant à d'autres. »

- « Quand une porte vers le bonheur se ferme, une autre s'ouvre mais souvent nous regardons si longtemps la porte fermée que nous ne voyons pas celle qui s'est ouverte tout exprès pour nous. »

Il y a Geneviève à côté de moi, qui est là depuis une courte période, elle m'a parlé des différentes tâches qu'elle a exercées lors de ces deux dernières semaines, et du mal de dos causé suite à la récolte des carottes.

Et puis il y a Eddie qui déplace des caisses d'une pièce à l'autre et lance un mot sympa pour nous encourager.

J'ai aussi voyagé en Inde ce matin, au Cachemire, c'est une région qui connaît des difficultés politiques et religieuses que vous connaissez peut-être. C'est Mansoor qui m'a parlé de son pays et c'est en anglais que nous avons conversé en préparant les poireaux des paniers.

Pour finir, je souhaite remercier cette équipe pour leur participation et montrer la richesse des rencontres.

Maud.

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINNE

Tél. : 02.47.30.05.56

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

Recette de la semaine

TARTE SALEE AU PANAIS

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 + 25 min

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 3 ou 4 panais
- 2 poireaux
- 20 cl de crème fraîche semi-épaisse
- 3 œufs
- Ciboulette, persil, sel et poivre

Préparation :

Epluchez les racines de panais et les poireaux. Coupez-les en tronçons, puis faites-les cuire dans de l'eau salée environ 15 min (le temps que tout soit cuit).

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Pendant ce temps, étalez la pâte dans un plat à tarte (réservez le papier sulfurisé pour le plat, cela évite de beurrer).

Dans un saladier, battez vos œufs, salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche, battez, sel, poivre et herbes, et battez encore.

Egouttez les légumes et écrasez-les grossièrement.

Ajoutez la « purée » au mélange œufs/crème, et remuez.

Versez le tout sur la pâte, et enfournez environ 25 min.

A servir avec une salade verte et bon appétit !

Infos légumes

Comment cuire le panais ?

Le panais supporte tout type de cuisson.

Il se cuit comme la pomme de terre.

Nutrition : Le panais est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il est particulièrement riche en potassium. Le panais est aussi une bonne source de fibres alimentaires.