

La feuille de chou



Edito

Le premier débat sur la transition énergétique en Ile de France s'est déroulé le 8 janvier dans

l'hémicycle du Conseil Régional d'Ile de France. Ce débat, 1^{er} d'une série de 3 organisés par l'ARENE IdF est la première étape pour aboutir à la mise en application du plan européen à travers le paquet « énergie / climat » dans lequel le Président de la République François Hollande a engagé la France. La consolidation des débats dans les différentes régions doit permettre de légiférer sur un plan d'actions à l'automne 2013.

L'Arene <http://www.arenaidf.org> accompagne les acteurs des territoires sur les aspects de sobriété, trajectoire pour la transition, gouvernance et financement. Les enjeux relatifs à l'énergie, au climat et à l'air dépassent le cadre des questions techniques discutées par les seuls spécialistes, ils concernent la vie quotidienne de l'ensemble de la population. .

<http://www.arenaidf.org/medias/fichiers/coproaligre.pdf>

Chantier d'insertion permanent

30/01/2013

Recettes de la semaine

Choux de Bruxelles au lard

Préparation :

Couper l'oignon en fines lamelles. Faire revenir à feu doux les oignons et les lardons pendant une dizaine de minutes. Ajouter les choux de Bruxelles. Ajouter un petit verre de vin de blanc et le faire réduire. Assaisonner et ajouter un peu d'eau. Cuire à couvert pendant 20 minutes. Servir aussitôt.



Ingrédients : 1kg de chou de Bruxelles / 1 oignon / 5 cl d'huile d'olive / 100 gr de lard fumé / ½ verre de vin blanc sec / 1 louche d'eau / sel, poivre du moulin

Saumon fumée aux choux de Bruxelles

Préparation :

Ciseler finement 2 beaux oignons puis les faire suer dans un peu d'huile d'olive à petit feu, lentement et sans qu'ils ne colorent jusqu'à ce qu'ils soient confits. Attendre leur complet refroidissement avant de les incorporer à la crème épaisse. Rectifier l'assaisonnement et réserver cette préparation au frais. Couper les choux en 2 et les émincer très finement au couteau. Tailler les pommes avec la peau en fine julienne à l'aide d'une mandoline, puis les mélanger rapidement au jus de citron. Rassembler les choux et la julienne avec le gros sel. Réserver au frais 3 heures. Assaisonner avec un filet d'huile d'olive et de la ciboulette finement ciselée.

Ingrédients : 375g de saumon fumé / 250 g de crème fraîche / 2 oignons / sel / poivre / huile d'olive / 400 g de choux de Bruxelles / 125 g de pommes granny Smith / 1 c. à c. de gros sel / ciboulette / ½ citron



Les légumes de la semaine

Dans les paniers simples: carottes (1kg), six poireaux, deux rutabagas, une botte de blettes.
Dans les paniers doubles: Carottes (1,5 kg), chou de Bruxelles (1,7 kg), mâche (200gr), dix poireaux.

Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers

Les Potagers du Télégraphe - Chantier d'Insertion

P.E.S - Chemin du Larris - Avenue du 8 mai 45 - 91150 ETAMPES - Tel: 01 69 16 11 11
Siret: 498 644 368 00017 - APE: 0113Z Site Internet: www.lpdt91.fr