

# La feuille de chou



Chantier d'insertion permanent

13/02/2013

## Edito

### Chers adhérents,

Comme vous avez pu le remarquer depuis quelques semaines, certains produits composant votre panier, vous sont présentés conditionnés dans des sachets à usage alimentaire. Bien que le coût de ce nouvel emballage soit non négligeable, il nous paraît important d'assurer une meilleure présentation et par la même, d'améliorer sensiblement les conditions de conservation de vos fruits et légumes, que vous avez le plaisir de découvrir ou redécouvrir chaque semaine. D'autre part, vous avez pu également constater qu'un véritable effort a été fourni au niveau du nettoyage de vos produits. En effet, une attention particulière a été portée sur le lavage et la préparation pré-consommation. Nous espérons que vous apprécierez cette initiative.

Sur un tout autre registre, nous constatons que malgré nos différentes relances, le retour des paniers mis à votre disposition n'est toujours pas assuré. Nous vous rappelons que ces paniers sont la propriété de notre association et que le non respect de votre engagement, nous posent de réels problèmes d'organisation. *En conséquence, nous vous informons que, dorénavant, aucun panier ne sera distribué sans contre partie d'un panier rendu.* Pour votre information, 60 paniers manquent actuellement sur notre inventaire. Nous comptons sur vous.

Enfin, nous tenons à vous remercier pour votre engagement durable et votre soutien dans notre lutte contre l'exclusion et la précarité ainsi que toutes les personnes ayant fait des dons à l'association (Ordinateur, vaisselle, matériel divers, etc..) tout en vous souhaitant une excellente année solidaire.

La direction

## Recettes de la semaine

### Couscous aux merguez facile :

#### Préparation :

Eplucher et couper les légumes en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur à la cocotte-minute pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Dans un saladier, recouvrir le volume de semoule du même volume d'eau bouillante mélangée à l'huile d'olive. Faire revenir les merguez dans une sauteuse à bords hauts (pour éviter les éclaboussures). Servir bien chaud, les légumes, leur jus mélangé à de l'harissa, ainsi que la semoule et les merguez.



Ingrédients pour 6 personnes: 500 g de semoule / 12 merguez / 2 oignons / 4 carottes / 2 courgettes / 4 navets / harissa / sel, poivre

### Salade de choux de Bruxelles, amandes et moutarde

#### Préparation :

Retirer les premières feuilles des choux de Bruxelles. Les laver dans de l'eau vinaigrée. Les égoutter et les émincer finement. Dans un grand saladier, mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde, l'eau, les tomates coupées en dés. Saler et poivrer, ajouter les choux et mélanger. Dans une poêle, faites griller quelques minutes les amandes effilées à sec. Servir la salade en la décorant avec les amandes.

Ingrédients : 600 gr de choux de Bruxelles / 1 tomate / 2 c. à s. d'huile de colza / 1 c. à s. de vinaigre de cidre / 1 c. à s. de moutarde / 20 g d'amandes effilées



## Les légumes de la semaine

### Dans les paniers simples:

Carottes (800 gr.), poireaux (5 pièces), rutabagas (2 pièces), mâches (500 gr).

### Dans les paniers doubles:

Carottes (1,5 kg), poireaux (10 pièces), Rutabagas (3 pièces) mâches (600 gr), pommes de terre (600 gr.), topinambours (1 kg).

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