



La feuille de chou

Chantier d'insertion permanent

30/04/2013

Edito

Il faut bien le dire

Difficiles..

Décidément, l'image ne fait pas tout.

Ainsi, quand on interroge les français, comme viennent de le faire l'Anefa

et l'Apecita dans une enquête confiée à Opinionway auprès d'un échantillon de 1000 personnes, les métiers de la terre ont leurs atouts. En effet, considérés comme plus technologiques qu'archaïques, tournés vers l'avenir et même passionnants, les emplois agricoles sont plutôt bien perçus par nos concitoyens. Pour autant, seulement 40 % conseilleraient à leurs enfants de s'orienter vers le secteur agricole. Mais alors, qu'est-ce qui peut expliquer ce «décrochage» entre l'image et la préconisation ? La difficulté tout simplement. 4 français sur 5 considèrent que les métiers agricoles sont particulièrement difficiles. Comme quoi il ne suffit pas à une profession d'être moderne, tournée vers l'avenir et passionnante. Texte extrait



La distribution des légumes se fera **le Mardi 7 Mai** (les 8 et 9 mai étant fériés).

Nous vous remercions de nous signaler vos éventuelles absences afin que nous puissions reporter vos paniers



La rhubarbe n'est pas barbantée!

La rhubarbe est une plante dont les tiges se consomment (pas les feuilles), les effiler (comme du céleri) seulement si elles sont très grosses.

Compote : Sucrez légèrement la rhubarbe et laissez-la mariner afin qu'elle commence à rendre son jus. Au bout de 30 minutes faites cuire à la casserole, comme pour n'importe quelle compote, à feu doux. La rhubarbe va se défaire, c'est prêt.

Proposition : agrémentez de vanille ou cannelle ou gingembre frais râpé. (Compote pomme-rhubarbe, Compote rhubarbe-fraises, compote rhubarbe + autres fruits, rhubarbe + spécialités biscuitées, rhubarbe + préparations crémeuses).

La rhubarbe aime l'huile d'olive. Explication : Coupez les tiges dans la longueur, en bâtonnets plus ou moins fins selon que vous souhaitez qu'ils se délitent ou qu'ils gardent contenance. Déposez dans un plat creux et aspergez d'huile d'olive. Laissez mariner, 30 minutes à 1heure puis égouttez. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier cuisson, étalez-y la rhubarbe. Et faites rôtir au grill doux, en retournant délicatement de temps en temps. Ne reste plus ensuite qu'à les rouler dans du sucre - préalablement truffé de zestes râpés d'agrumes si bon vous semble - et vous obtenez une rhubarbe délicate et parfumée comme jamais. A déposer dans des salades de fruits, sur des soupes de fruits rouges, ou à déguster telle quelle.

La rhubarbe dans la mayonnaise. Le principe est quasiment le même que pour la mayo classique : un jaune d'œuf dans le saladier, une cuillère à café de moutarde, sel, poivre... et 50 g de compote de rhubarbe très peu voire pas du tout sucrée. Montez au fouet en versant l'huile d'olive en filet, comme d'habitude.

Pour booster vos poissons, si vous remplacez l'oseille par la rhubarbe dans les sauces crémeuses qui les accompagnent ?

Vous pouvez essayer de préparer une tarte salée rhubarbe-chèvre. Glissez directement les tronçons de rhubarbe crus avec les autres ingrédients sur le fond de tarte, ils cuiront dans le four.



Les légumes de la semaine

Dans les paniers simples: Blette, oseille, salade Feuille de Chêne, rhubarbe

Dans les paniers doubles: Salade Feuille de Chêne, salade Batavia, épinard, rhubarbe, oseille

(Sous réserve de récolte)

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

Pôle Economie Solidaire

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.poleecosolidaire.fr