

La feuille de chou



Edito

Mercredi
prochain

(et les autres
premiers
mercredis du
mois).

L'artisan chévrier « Les Chèvres de Gabeau » sera présent dans le local de distribution des paniers. Il vend de beaux et délicieux fromages de chèvre à 2,50 euros pièce. Il vous propose de la faisselle, du frais et de l'affiné. Nous les avons testés pour vous, ils sont délicieux.

Ce mardi, nous avons eu le plaisir d'accueillir une trentaine de bénévoles salariés chez Loréal, cette journée à pu se concrétiser grâce à l'intervention de l'association UNI CITE

Au verso de cette feuille de chou vous trouverez la fiche de vacances. Merci de la compléter et de la remettre rapidement au salarié chargé de la distribution des paniers.

L'équipe.

Chantier d'insertion permanent

26/06/2013



Recettes de la semaine

Boullgour de radis à l'orange et au chèvre

Ingrédients pour 2 personnes (plat principal) : 1/2 botte de radis ronds / 1 orange / 1 petite courgette / de la salade / 1/4 de tasse de boullgour / 1/2 buchette de chèvre / vinaigrette

Commencer par préparer le boullgour selon les indications du paquet (en gros, mettre dans de l'eau bouillante pendant une bonne vingtaine de minutes, sans oublier de saler l'eau). Pendant que le boullgour cuit, préparer les crudités. Laver les radis, la salade et la courgette. Couper les radis en rondelles et râper la courgette. Découper l'orange en quartiers, puis couper les quartiers en deux. Couper le chèvre en petits morceaux. Une fois le boullgour cuit, le rincer à l'eau froide pour le refroidir. Le mélanger avec les crudités et le chèvre. Une bonne petite vinaigrette, et le tour est joué!

Choux raves au œufs.

Préparer les choux raves en coupant les bases inférieure et supérieure et éplucher largement au couteau jusqu'à ce qu'il n'y ait plus le côté fibreux du légume. Nettoyer à grande eau et découper en gros morceaux pour passer au moulin à julienne, grille moyenne. Éplucher et nettoyer l'oignon vert et le gingembre que vous hacherez ensuite. Dans un wok à feu moyen, verser une cuillère à soupe d'huile et faire légèrement rissoler le gingembre haché, ajouter ensuite le chou rave et bien mélanger en faisant revenir le légume 30 secondes : verser le coulis à présent en continuant de bien mélanger, puis l'eau ainsi que les aromates pendant 4 à 5 minutes. Gouter et rectifier l'assaisonnement : le chou rave doit être encore un peu croquant. Ajouter à ce moment là les deux œufs et bien mélanger

2 choux raves / 1 morceau de gingembre (taille 1/2 pouce) / 3 cuillères à soupe de coulis de tomates / 2 œufs / 1 cuillère à café de sauce de poisson / 1/2 cuillère à café de poivre concassé / 1/2 cuillère à café de sucre / 1 cuillère à café rase de sel / 4 cuillères à soupe d'eau.



Les légumes de la semaine

Dans les paniers simples: Une barquette de fraises ou un artichaut, une salade, une botte de radis, une courgette, un chou Rave.

Dans les paniers doubles: Radis Glaçon (500 gr), pommes de terre (1 kg), deux salades, une botte de radis, quatre courgettes, un chou fleur nain.

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

FICHE DE VACANCES

MON NOM :
MON PRENOM :

Je ne pourrai pas venir chercher mon panier le :

Juillet

MERCREDI 03 juillet
MERCREDI 10 juillet
MERCREDI 17 juillet
MERCREDI 24 juillet
MERCREDI 31 juillet

Août

MERCREDI 07 août
MERCREDI 14 août
MERCREDI 21 août
MERCREDI 28 août

Septembre

MERCREDI 04 septembre
MERCREDI 11 septembre
MERCREDI 18 septembre
MERCREDI 25 septembre