

# La feuille de chou



Chantier d'insertion permanent

07/08/2013



## Recettes de la semaine

### Pâtisson farci végétarien

1 pâtisson / 2 tomates / 1 oignon / 1 sachet de riz / sel, poivre / cumin

Tout d'abord rincez le pâtisson puis découpez un chapeau et creusez la chair en faisant attention à ne pas abîmer le pâtisson. Ensuite faire cuire le pâtisson à la vapeur pendant une dizaine de minutes. Pendant ce temps faire cuire un sachet de riz. Emincez l'oignon et la chair prélevée du pâtisson dont vous aurez enlevé les graines. Faire revenir le tout dans un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps hachez deux tomates et ajoutez-les à l'oignon et à la chair du pâtisson. Quand le riz est cuit, mettez-le dans un saladier avec les légumes revenus et assaisonnez de sel, poivre et cumin. Mettre la farce dans le pâtisson précuit et au four pour une vingtaine de minutes (quand il est bien doré et bien tendre c'est prêt).

### Tarte courgettes pâtissons

2 pâtissons / 2 courgettes / 4 tomates / 200 g de lardons / 2 œufs / 1 cuillère à soupe de crème fraîche / 4 gousses ail / sel, poivre / romarin / parmesan / gruyère râpé / 1 pâte sablée ou feuilletée

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Faire revenir les lardons dans 2 cuillères à soupe huile olive. Éplucher et mettre en rondelles au robot les pâtissons et courgettes, les incorporer avec les lardons et les tomates pelées coupées en dés. Mélanger, ajouter le poivre, le sel et le romarin. Laisser cuire à feu doux 20 minutes tout en remuant régulièrement, laisser bien réduire le jus. Mettre la pâte dans un plat à tarte, mettre en fond, les légumes réduits, parsemer de parmesan. Battre deux œufs avec la crème fraîche, et mettre le mélange par dessus. Parsemer légèrement de gruyère râpé. Mettre au four pendant 30 minutes à 200°C (thermostat 6-7).

### Velouté de chou-rave

400 g de chou-rave / 50 cl d'eau / 1 cube de bouillon déshydraté de légumes / sel / poivre blanc / piment de Cayenne / muscade / 10 cl de crème de soja

Éplucher les choux et les couper en petits morceaux. Mettre dans une casserole avec le cube de bouillon et couvrir d'eau à ras. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le chou soit bien tendre, au moins 30 min. Verser le liquide de cuisson dans un bol et réserver. Réduire le chou en purée et rajouter du liquide de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée. Assaisonner à votre goût de sel, poivre blanc, piment de Cayenne et noix de muscade râpée. Ajouter la crème de soja juste avant de servir.



## Les légumes de la semaine



**Paniers simples:** Courgettes (2 kg), une aubergine, tomates ou tomates Cerise (1 kg), deux choux Cabus blancs, un poivron vert, deux choux Rave blancs, carottes jaunes (1 kg), un pâtisson blanc, un concombre.

**Paniers doubles:** Courgettes (3 kg), pommes de terre (1 kg), deux aubergines, tomates ou tomates Cerise (2 kg), deux poivrons verts, un chou Cabus rouges, un concombre, deux pâtissons blancs.

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