

JEUDI 05 DÉCEMBRE 2019

La feuille de chou n°991

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

01.39.35.27.36



CONTENU DU PANIER

Paniers de base à Bouffémont : courge, topinambour, poireau, mâche

Paniers de base à saint-Brice : courge, topinambour, poireau, mâche

Paniers de base à Saint-Leu: courge, topinambour, poireau, carotte

Paniers de base à Ezanville: chou cavalier, courge, topinambour, poireau

Paniers de base chez Chimex: courge, topinambour, poireau, mâche

Paniers familiaux Bouffémont: chou cavalier, courge, topinambour, poireau, radis botte, mâche

Paniers familiaux Saint-Brice/Saint-Leu: chou cavalier, courge, topinambour, poireau, radis botte, mâche, céleri branche, radis noir

Paniers familiaux Ezanville : chou cavalier, courge, topinambour, poireau, radis botte, mâche, céleri branche, moutarde

La star de la semaine est...le chou cavalier! Vous connaissez?

Au Brésil, le chou cavalier s'appelle couve.

Il s'agit d'un légume vert qui est une sorte de chou extrêmement appréciée par les Brésiliens et par les Portugais. Ce qui le rend si spécial pour les Brésiliens c'est le fait que le chou cavalier préparé en julienne est l'un des accompagnements principaux du plat le plus traditionnel du Brésil : la feijoada. En ce qui concerne les Portugais, eux aussi l'utilisent pour préparer l'un de leurs plats les plus traditionnels : le caldo verde, une sorte de soupe à base de chou cavalier. On a tendance à associer le chou cavalier au chou kale, le cavalier est vraiment une autre variété. Il n'est pas non plus du chou-fleur ou du brocoli, ni du chou frisé.

Vous pouvez préparer toutes sortes de plats avec ce délicieux chou : quiches, gratins, soupes, tourtes, du riz, etc.

Recette de chou cavalier

3 grandes feuilles de chou cavalier (ou la quantité souhaitée)

huile d'olive

ail émincé

sel poivre

Préparation.

Lavez très bien vos feuilles de couve. Coupez la tige. Si vous souhaitez, vous pouvez aussi enlever la tige centrale qui est dans la feuille, car elle est un peu ferme. Faites des rouleaux avec les feuilles et coupez-les le plus finement possible. Dans une sauteuse, versez une quantité d'huile d'olive suffisante pour faire revenir rapidement le chou, mais ne le mettez pas tout de suite dans la sauteuse. Faites revenir de l'ail émincé (quantité selon votre goût) dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez-y le chou, mélangez bien, baissez le feu et faites-le suer pendant 5 minutes. Salez et poivrez selon votre goût. Mélangez bien. C'est prêt à servir.



Les p'tites herbes : Vue au jardin pédagogique :

L'origan (*Origanum vulgare*)



Déjà utilisé à la préhistoire pour aromatiser les viandes fraîches, l'origan continue de parfumer nombreuses de nos préparations culinaires. De par ses propriétés aromatiques et thérapeutiques, l'origan est un allié de taille à avoir dans votre cuisine !

Nous parlons ici de l'origan sous sa forme brute, de plantes fraîches ou séchées, et non de son huile essentielle qu'il faut utiliser avec précaution !

Si vous utilisez souvent l'origan dans vos préparations, sachez que cette petite herbe regorge de propriétés médicinales.

Riche en substances aromatiques, c'est une plante phare du système digestif. L'origan aide notamment à freiner les fermentations intestinales et ainsi les ballonnements. Antispasmodique, elle va aussi calmer les spasmes liés à la digestion.

La période hivernal ne vous a peut-être pas épargné et que vous souffrez d'une toux, alors pensez à l'origan. Expectorante et antitussive, il permet de calmer la toux, en particulier lorsque l'on part dans des quintes. Autrefois, il arrivait de couper quelques branches d'origan pour calmer les douleurs articulaires et musculaires. Utiliser fraîchement haché sous un morceau de tissu, ou en huile (macérât huileux) pour les articulations, c'est aussi une plante du système locomoteur !

A la fois actif sur le système digestif, respiratoire, et locomoteur, l'origan est bien polyvalent !

Alors n'hésitez plus, plantez-en dans vos jardins, (en mars-avril ou octobre) !

En jardinière, ou en pleine terre, l'origan pousse dans presque toutes les régions de France. Vous pouvez l'associer à des cultures prisées des nuisibles, l'origan vous aidera à les éloigner.

Son utilisation nécessite quelques précautions d'emploi. Se renseigner en amont.

Sources :

ELISABETH TROTIGNON. Le petit livre des plantes médicinales. Chêne, 2013. 171 pages.

ORIGAN (ORIGANUM VULGARE) : IMMUNITÉ, BRONCHES ET DIGESTION. [En ligne]. ALTHEA PROVENCE, 1 juin 2019. [consulté le 02 décembre 2019].

Disponible sur : <https://www.altheaprovence.com/origan-origanum-vulgare-immunite-bronches-et-digestion/>

Connaissez-vous l'association Clinamen?

L'Association Clinamen a été créée en février 2012 à Saint-Denis (93) avec la volonté d'en faire une cellule de recherche et développement autour de l'agriculture urbaine. Le fonctionnement est entièrement bénévole. Clinamen bénéficie d'un apport financier à travers la mise à disposition de son troupeau et de son matériel et la vente de viande aux adhérents. Cette association 100% bénévole dynamise les territoires urbains par la promotion de pratiques paysannes.

Chaque année, le troupeau de moutons est tondu et leurs toisons récoltées. La laine est ensuite envoyée en filature et les pelotes de laine et de laine cardée sont ensuite confectionnées par l'association.

Aujourd'hui les pelotes sont en vente à Plaine de Vie, au stand du jeudi.

Des intéressés pour de la laine locale et solidaire?

