

JEUDI 31 OCTOBRE 2019

La feuille de chou n°987

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



01.39.35.27.36



CONTENU DU PANIER:

Paniers de base à Bouffémont : courge, aubergine, poivron, salade, patate douce

Paniers de base à saint-Brice : courge, aubergine, poivron, salade, patate douce

Paniers de base à Saint-Leu: courge, aubergine, poivron, salade, patate douce

Paniers de base à Ezanville: courge, tomate cerise, aubergine, poivron, patate douce

Paniers de base chez Chimex: courge, aubergine, poivron, mesclun, pomme de terre

Paniers familiaux Bouffémont: courge, salade, chou kale, betterave, radis, tomate, fane de radis, patate douce

Paniers familiaux Saint-Brice/Saint-Leu: courge, salade, chou kale, radis, tomate, fane de radis, patate douce

Paniers familiaux Ezanville: courge, salade, chou kale, betterave, radis, tomate, fane de radis, épinard

Velouté de fanes de radis

- 200 g de feuilles de radis (jeunes)
- 30 cl d'eau
- 1 bouillon cube
- sel, poivre
- 1 CàS farine
- 1 noix de beurre
- 1 CàS de crème

Le mot du chef de cultures: Nous avons récolté des fanes de radis nichés dans les patates douces. Au lieu de les jeter, nous vous avons confectionné des bouquets. vitamines C, provitamines A, calcium, potassium et antioxydant, pourquoi ne pas essayer le velouté de fanes de radis?

Rincez les fanes de radis. Vous pouvez même les faire tremper dans un bac d'eau froide pendant 15 mn. Dans une casserole, versez l'eau, le bouillon cube et les feuilles de radis égouttées. Faites cuire pendant 15 mn avec un couvercle. Dans une autre petite casserole, faites fondre la noix de beurre et ajoutez la cuillerée de farine. Remuez. Mixez les fanes de radis et le roux obtenu. Salez, poivrez et ajoutez la cuillerée de crème. Mixez jusqu'à ce que le velouté soit bien lisse. Servez bien chaud.



EN MODE ZERO DECHET

Plaine de Vie est partenaire de la semaine européenne de la réduction des déchets du 16 au 24 novembre. L'association sera présente le 19, à la mairie d'Ecouen. N'hésitez pas à faire passer le mot ou à venir nous voir à cette occasion!

Recevez-vous bien la feuille de chou par mail? Si non, merci de nous renvoyer votre adresse mail et nous vous ajouterons à la liste de diffusion! Merci d'avance, Tatiana, du réseau des adhérents



LES RECETTES DU JOUR

Turinois (gâteau froid à la châtaigne)



Ingrédients
Pour 6 personnes
375 g de châtaigne
75 g de chocolat
75 g de sucre
75 g de beurre

Réduire les châtaignes en purée (au moulin à légumes). Faire fondre le chocolat avec le beurre, ajouter le sucre, puis la purée de châtaignes. Beurrer un moule à cake. Y verser la préparation, puis laisser au réfrigérateur 24h.

Muffin citrouille châtaigne

Ingrédients pour 15 pièces
200 g de purée de citrouille
bien égouttée (à faire la veille)
125 g de farine
75 g de sucre
2 œufs
1/2 sachet de levure chimique
7.5 châtaignes au naturel en
bocal
1 pincée de cannelle
Sel

Préchauffer le four à 200°C
(thermostat 6-7) et positionner la grille légèrement en hauteur.
Mélanger dans un saladier,
la purée de courge avec le sucre, les œufs, la farine, le sel, la levure, la cannelle. Terminer
par les châtaignes concassées au couteau en petits morceaux (sans les
écraser).
Remplir les empreintes des moules
et les remplir jusqu'en haut. Enfourner 10 min quand le four est bien chaud.
Laisser refroidir et démouler.

Confiture de châtaigne

Ingrédients :
Pour 6 pots :
1 kg de châtaigne
750 g de sucre
3 verres d'eau
1 sachet de sucre vanillé
4 morceaux de sucre

Préparation :
Mixer la châtaigne à l'aide d'un robot.
Peser cette purée et compter le sucre et les verres d'eau en fonction des éléments cités dessus pour 1 kg
de purée.
Faire un sirop avec l'eau et le sucre, laisser bouillir 15 min. Faire chauffer le sucre et l'eau jusqu'au
frémissement. Dès que le sucre
est fondu, retirer du feu et laisser refroidir
Hors du feu, rajouter la purée et remuer voir mixer si besoin jusqu'à ce qu'il ne reste plus de grumeaux.
Remettre à cuire en ajoutant, la vanille.
Faire cuire à feu doux 20 min.
Lorsque la pâte est brillante, la confiture est prête.
Mettre en pot (facultatif stériliser pour une meilleure conservation).