

JEUDI 29 AVRIL 2021



# La feuille de chou n°1064



42 rue du chemin vert  
95460 Ezanville

01.39.35.27.36



Plaine de vie  
*Cultivons la solidarité*



## Contenu des paniers :

**Petits paniers à Bouffémont :** Salade, navet botte, blette, betterave, oignon jaune, pomme de terre grenaille

**Petits paniers à Saint-Brice :** Salade, navet botte, blette, betterave, oignon jaune, pomme de terre grenaille

**Petits paniers à Saint-Leu :** Salade, oignon botte, blette, pois gourmands, betterave

**Petits paniers à Ezanville :** Salade, carotte botte, blette, betterave, oignon jaune, pomme de terre grenaille

**Petits paniers à Novéal :** Salade, oignon botte, navet botte, blette, pois gourmands

**Petits paniers à Sarcelles :** Salade, oignon botte, blette, betterave, oignon jaune, pomme de terre grenaille

**Grands paniers à Bouffémont :** salade, blette, pois gourmand, betterave, oignon jaune, pomme de terre grenaille, chou rave

**Grands paniers à Saint-Brice :** salade, blette, pois gourmand, betterave, oignon jaune, pomme de terre grenaille, chou rave

**Grands paniers à Saint-Leu :** salade, blette, pois gourmand, navet botte, betterave, oignon jaune, pomme de terre grenaille

**Grands paniers à Ezanville :** salade, blette, pois gourmands, betterave, oignon jaune, pomme de terre grenaille

## Votre avis nous intéresse!

Merci à ceux et celles qui ont déjà répondu au sondage ! Si vous avez vu passer l'info mais souhaitez encore le faire, c'est encore possible grâce à ce lien:

<https://forms.gle/ymb4NUWtysUzZhiV6>



## Appel aux dons:

- 1 Tableau velleda avec comme dimension 80cm\*1m

- des chaises de bureau

Merci d'avance!



# La rubrique alimen'terre

Si vous aussi vous avez réalisé de bons plats avec les légumes de Plaine de Vie, ou si vous avez réalisé des recettes de la feuille de chou n'hésitez à nous les faire partager. Vous pouvez nous envoyer par mail vos recettes avec des photos de votre plat :

[adherents@plainedevie.org](mailto:adherents@plainedevie.org)

*Le réseau adhérents*

## **Chou rave poêlé**

2 choux-raues  
20 cl d'eau chaude  
½ bouillon de volaille  
1 c. à soupe rase de cassonade  
3 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc  
huile d'olive  
persil plat ciselé, pour servir  
sel, poivre



**Préparation :**

**Préparation 20 min**

Préparez les choux-raues en les parant (ôtez la base et les premières feuilles) et en les épluchant. Coupez-les ensuite en tranches et en lanières régulières.

Mélangez l'eau chaude avec le bouillon de volaille émietté. Réservez ce mélange.

Versez un généreux trait d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faites-la chauffer à feu vif, puis jetez les morceaux de chou-rave dans la poêle pour les saisir. Salez légèrement et poivez selon votre goût.

Saupoudrez la cassonade sur le dessus. Remuez et quand les morceaux de chou-rave commencent à caraméliser, déglacez en ajoutant le vinaigre balsamique blanc.

Rapidement après, versez le bouillon de volaille liquide. Faites cuire en couvrant avec un couvercle, pendant 10 à 12 min.

Retirez le couvercle et laissez le liquide de cuisson s'évaporer.

Servez sans tarder avec un filet d'huile d'olive et, si vous le souhaitez, du persil ciselé.

## Curry de chou-rave

Ingrédients pour 2 personnes



2 jolis choux-raves, si possible avec leurs feuilles

15 cl de purée de tomate au naturel

1 petit piment vert (facultatif)

1,5 cm de gingembre réduit en purée

1 pincée d'asa foetida, résine séchée d'une variété de fenouil indien (facultatif ; on peut ajouter à

la place un peu de poudre d'ail séché)

1/2 c à café de graines de cumin

1 c à café de coriandre en poudre

1 grosse pincée de curcuma

1 grosse pincée de poudre de piment

1 grosse pincée de garam massala

Quelques brins de coriandre fraîche

Huile neutre

Sel

### Préparation

Prélevez les feuilles, jetez les plus abîmées et retirez les parties dures. Lavez-les et séchez-les puis coupez-les finement, en bandelettes.

Pelez les bulbes et coupez-les en dés.

Chauffez un peu d'huile dans une poêle creuse ou une petite cocotte et faites fristouiller le cumin 20 secondes.

Ajoutez le chou-rave en cubes et faites revenir quelques minutes à feu moyen. Au bout de 5 minutes, ajoutez un petit verre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu moyen environ 20 minutes, en surveillant de temps en temps. Le chou-rave doit devenir un peu fondant

Pendant ce temps, préparez le « masala » : chauffez un peu d'huile dans une petite poêle et faites revenir quelques instants les épices en poudre, le piment vert, et le gingembre en purée. Versez doucement le coulis de tomates (attention, ça saute un peu).

Laissez cuire à feu moyen pour épaissir le mélange jusqu'à ce que l'huile se sépare de la sauce (c'est ce que l'on dit dans les recettes indiennes).

Ajoutez alors les feuilles et salez à votre goût. Laissez-les cuire et « tomber » quelques minutes.

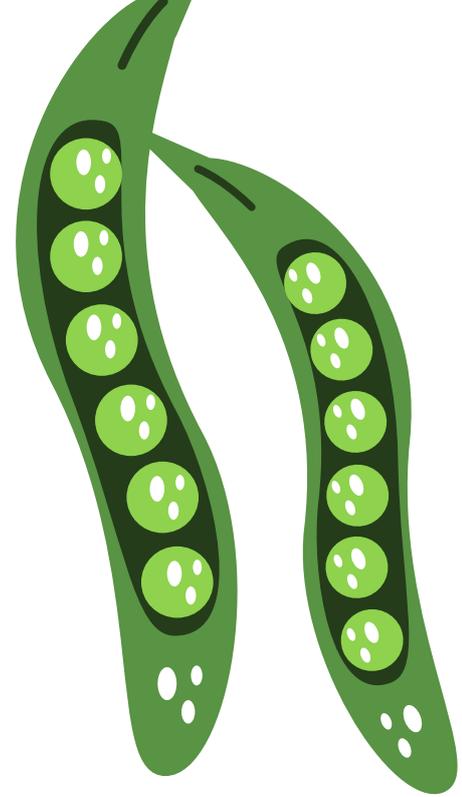
Versez le contenu de la poêle sur les cubes de chou-rave cuits à point et mélangez. Ajoutez un petit peu d'eau (1/2 verre) pour lier, si vous souhaitez un plat un peu liquide qui ira bien avec du riz.

Servez bien chaud, parsemé de coriandre hachée.

## Poêlée de pois gourmands à l'ail

### Ingrédients:

- 1 cube de bouillon
- 15cl d'eau
- thym
- sel, poivre,
- 300g de pois gourmands
- 2 gousses d'ail
- muscade
- échalote



Laver les pois gourmands et les faire revenir à la poêle dans un peu de beurre.

Lorsqu'ils commencent à dorer légèrement, ajouter le verre d'eau dans lequel on aura dilué le cube de bouillon.

Couvrir la poêle ou la casserole.

Lorsque il n'y a plus d'eau, ajouter l'ail, les échalotes et faire revenir quelques minutes.

Assaisonner ensuite avec un peu de noix de muscade, de sel, de poivre et de thym.

