



Distribution de la semaine 48

Dans votre panier cette semaine :

1,5 kg de Pommes de terre
1 kg de Carottes
3 Poireaux (pièces)
1 Chou frisé (pièce)
1 botte de Blettes
200g de Mesclun
1 Chou rave (pièce)
3 oignons (pièces)

Origine : Agriculture France
/Catégorie II / ECOCERT FR-BIO-01

L'actu de la semaine :

WINTER IS COMING !!

Ca y est ! Disons-le clairement : **ça caille !!** Les températures redescendent pour faire place à l'hiver : Aura-t-on la chance d'en avoir un vrai cette année ?

Tout ça pour dire que les doudounes, bonnets et autres vêtements chauds sont bel et bien sortis du placard ! Car au potager, pas d'hibernation !! Les paniers ne vont pas se composer tout seuls !

Pas de courge cette semaine ...

Malheureusement cette semaine, pas de délicieux potimarron ni succulente butternut. Nous faisons le choix de privilégier les cultures en champ qui craignent le froid et les gelées qui s'installent depuis peu.

Encore une fois, merci pour l'aide précieuse d'Arnaud, AMAPien de Trappes qui est venu prêter main forte à Sophie jeudi dernier !

Idées de recettes :

Velouté de chou rave : (Source : Ptitchef.com) [2 parts]

Ingrédients : 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 minutes. 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.

Cocas au Blettes : (Source : lesfoodies.com)

Ingrédients : Pâte à cocas : 300 gr de farine, 1 gros bol d'eau, 3 cuillerées à soupe d'huile, 1 cuillerée à café de sel, Farce aux blettes : 1 paquet de blettes, 2 gousses d'ail, 2 à 3 filet d'anchois à l'huile.

Préparation de la pâte : Faites chauffer jusqu'à frémissement le bol d'eau additionné de l'huile et du sel. Versez ce mélange sur la farine et remuez d'abord avec une cuillère en bois, ensuite à la main pour obtenir une pâte bien homogène et un peu molle. Étalez-la finement et découpez des cercles ou procurez-vous un moule spécial chaussons.

Préparation de la farce de blettes : Nettoyez les blettes et faites cuire les côtes dans de l'eau bouillante salée, une vingtaine de minutes. Ajoutez alors le vert bien lavé et laissez encore cuire une dizaine de minutes.

Égouttez soigneusement en pressant à l'écumoire. Dans un fond d'huile, faite revenir l'ail écrasé avec l'anchois. Versez les blettes et donnez un tour de poivre (ne salez pas les anchois suffisent). Disposez une cuillerée de farce à blettes sur un rond de pâte. Fermez les chaussons en pinçant les bords avec une fourchette ou en roulant le bord à la main. Badigeonnez éventuellement au jaune d'œuf pour obtenir de beau chausson bien doré. On peut ensuite, au choix, les plonger dans un bain de friture jusqu'à ce qu'ils dorent, ou les cuire 30 minutes à four modéré.