



LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 12 juin 2018

Inscrits à la distribution :
DEBUT et FIN : Gisèle BLANC,
Camille ROUSSEL

Légumes de cette semaine (Cyrille)

Courgette, brocoli/chou pommé, blette, betterave, salade, radis

Légumes de la semaine dernière (David)

1,3 kg de fèves, 1 botte de radis, 2 laitues différentes, 4 betteraves, 1 fenouil, 4 cébettes

Pensez à vous inscrire pour les distributions. Merci !

LE POINT SUR LES LIVRAISONS

POULETS le 19 JUIN

**Les produits à base de CHATAIGNES seront
livrés le 3 juillet**

Pensez à commander vos PÂTES et

FROMAGES/yaourts au lait de chèvre

Un empêchement de dernière minute,
n'hésitez pas à nous joindre :

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89
Camille ROUSSEL : 06 76 64 97 43
Marie-Renée SUAREZ : 06 06 78 53 36

SORTIE : HIP-HOP à St Julien :

SAMEDI 16 JUIN à 20H30

**au Centre Nelson Mandela
Entrée 3€, gratuit <12 ans**

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56
Contact chantiers : Pierre PIC : 06 80 20 60 75

RECETTE DE LA SEMAINE

BOURBOUILLADE de feuilles de BETTERAVES et sommités de CHENOPODES et AMARANTES

La semaine dernière les parcelles vides de mon jardin se trouvaient envahies de chénopodes et d'amarantes, menacées d'expulsion pour nos futures plantations. Le chénopode blanc, avec sa feuille gris-vert toute duvetée en dessous et son centre rosé, ressemble à cousin cultivé le tétragone et fait partie de la famille des épinards, tout comme l'amarante avec ses tiges et racines bordeaux. Pour les cueillir, on pince la tige principale à 7-8 cm du sommet et on coupe avec les ongles. J'ai associé les 2 aux feuilles de betteraves pour une "bourbouillade" d'herbes cévenoles absolument somptueuse.

INGREDIENTS pour 8 personnes :

Les feuilles d'une dizaine de betteraves rouges fraîches
Chénopodes et amarantes = volume d'un ballon de foot, Coupe du Monde oblige!
50 g de beurre
50 g de farine blanche de Flavie
1/2 l de lait au choix
1 cube de 20 cl de crème fraîche
2 belles gousses d'ail épluchées et hachées
150 g d'emmental râpé (ou tout autre fromage similaire)

DEROULEMENT

1. Démarrer le four, th 6 ou 180°
2. Dans une bassine, bien laver toutes les herbes. Hacher les feuilles de betteraves en tronçons d'1 à 2 cm, laisser le chénopode et l'amarante tels que.
3. Faire bouillir un litre d'eau dans une cocotte, y faire blanchir quelques minutes toutes les herbes
4. Dans une grande poêle en inox faire revenir le beurre et l'ail, rajouter la farine et tourner rapidement pour démarrer la sauce. Verser progressivement 1/2 l de lait froid dedans, ou tout le lait chaud d'un coup, selon vos convictions.
5. Quand la sauce commence à cuire, rajouter le fromage râpé et la crème, tourner.
6. Egoutter les herbes et les rajouter à la sauce, bien mélanger.
7. Cuire environ 20 mn au four.



CHENOPODE



AMARANTE