



[lamainaupanier30340.wordpress.com](http://lamainaupanier30340.wordpress.com)

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 23 octobre 2018

Pas d'inscrit

## Légumes de cette semaine (Cyrille)

Poivrons à mûrir, Choux fleur ou choux rouge, Céleri rave,  
Poireaux, Oignons, Salade, Châtaignes

## Légumes de la dernière fois (David)

1 kg oignons doux, 1 botte radis roses, 1 bouquet de carottes, 2  
chayottes, bouquet de ciboulette

**Il est rappelé que chaque adhérent s'est engagé à aider à la  
distribution au moins 2 fois dans le courant de la saison**

**(ou 4 fois en ne venant qu'au début ou à la fin de la distribution)**

**Pensez à vous inscrire, merci!**

**Les contrats pour la nouvelle saison, légumes oeufs et pain,  
sont prêts. Pensez à les remplir au plus tôt**

## Infos COMMANDES

**POULETS Livraison le 30 octobre**

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

**Le PROCHAIN MARCHÉ  
est reporté au 13 novembre**

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

**LE bon de commande des NOIX est  
disponible  
Livraison au marché du 13 novembre**

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56

# RECETTE DE LA SEMAINE

## CHAYOTE, CHOUCYOU et Cie...

David nous a fait la surprise d'apporter des chayotes au dernier panier. Voici quelques infos à leur sujet.

Cette plante vivace originaire du Mexique s'appelle *christophine* aux Antilles Françaises et en Guyane (Christophe Colomb la rapporta d'Amérique), *chayot(t)e* ou *chouchou* à La Réunion, *sousou* à l'île Maurice, *chouchoute* en Nouvelle Calédonie et Polynésie Française, *xuxu* au Portugal, *chuchu* au Brésil, *chowchow* en Inde, *mirliton* en Haïti et Louisiane, *pipinola* à Hawaï. Cette liane peut couvrir une pergola de 25 m. Les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années la production augmente et peut produire jusqu'à 100 kilos de fruits par pied. Un pied peut vivre jusqu'à 15 ans!

Son feuillage esthétique lui permet également de servir de plante d'ornement d'intérieur.

Cette cucurbitacée se cuisine comme une courgette, avec la consistance de la pomme de terre et un goût proche du navet. Les plus prisées sont les blanches, au délicat goût de champignon. Comme le jus est très collant, on peut les éplucher dans une bassine d'eau.

D'après certaines recettes, on conseille de ne pas jeter le noyau car ce serait le meilleur!

On accommode ce légume de nombreuses façons, mi-cuit en salade, cru râpé avec des carottes, en purée, farci, rôti, en soupe, en accras, en gratin, mixé en potages crémeux nature, ou encore meilleur avec des poireaux ou du céleri-rave.

### BEIGNETS DE CHOUCYOU

<http://www.les-voyages-de-gridelle.com/2015/11/galettes-chouchou-ou-christophines.html>

#### INGREDIENTS

2 gros chouchous, 120 g de farine, 1 oeuf, 1 belle gousse d'ail pelée et écrasée, 1 échalote et 2 tiges d'oignon émincées, 2 cm de gingembre frais pelé râpé, sel et poivre, huile

#### PREPARATION

Faire cuire les chouchous à l'eau pendant 30mn. Les peler, couper grossièrement la chair. La placer dans un bol et la mélanger avec l'ensemble des ingrédients (sauf l'huile). Une fois la préparation bien mélangée, former de grosses boules (soit 8 belles galettes ou d'avantage de plus petites) puis les aplatir dans la paume de la main. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les galettes, 5mn de chaque côté. Déposer les galettes cuites sur du papier absorbant et servir tiède ou froid, à l'apéritif ou en entrée.

### DAUBE CHOUCYOU MASSALÉ COCHON

<http://culturesbio.org/2018/04/daube-chouchou-massale-cochon/>

#### INGRÉDIENTS

500 grammes de poitrine de porc bio (ou fermier), 4 chouchous, un verre de vin blanc.  
2 échalotes, gingembre, ail, 1 petit piment, 2 cuillères à soupe de massalé (curry Réunionnais)

#### C'EST PARTI

Dans un mortier, piler ensemble ail, gingembre, piment et 1 cuillère à café rase de gros sel. Détailler le porc en morceaux, chauffer l'huile d'olive, dorer le mélange d'épices, ajouter les morceaux de porc et le massalé. Dorer, couvrir 5 minutes à feu doux pour fondre le gras. Raviver le feu et ajouter les chouchous pelés et coupés en dés. Dorer, mouiller d'1/2 verre d'eau (ou vin blanc)  
Couvrir et cuire 30 minutes à couvert sur un feu apaisé. Servir accompagné de riz.