



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

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 8 janvier 2019

Légumes de cette semaine  
Marché de David et Aurélia

Marché de la dernière fois (David)  
Salade, poireaux, panais, blettes, oignons, p. de terre

Mardi 8 :

Livraison des POULETS : **Pour toute commande téléphoner directement à  
Isabelle Violette - 06 51 21 12 62**

POMMES : Flavie apportera plusieurs cageots de pommes que vous pourrez acheter au poids.  
Pas de commande préalable.

OEUFs de la période de Noël : Christine les livrera dès qu'elle aura une production suffisante

Le 8 nous fêterons les ROIS

Le bureau fournit les boissons

Tous ceux qui le souhaitent

apportent une galette

de leur confection  
à partager

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

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



# RECETTE DE LA SEMAINE

## SALADE DE CHOU & POMMES aux GRAINES

*Les fêtes ne sont pas terminées, il va falloir remettre ça dans moins d'une semaine. Pour reposer un peu les organismes, voici une bonne salade détox de saison que je fais souvent pour changer de la salade verte. Cette salade est aussi délicieuse avec du chou rouge cru.*

INGREDIENTS pour 4 personnes

- La moitié d'un gros chou vert cru
- 2 à 3 pommes du panier, acidulées et croquantes
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol crues
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame blanches crues
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 2 belles gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de moutarde en grains
- éventuellement sel et poivre

PREPARATION

1. Dans une poêle, faire griller à sec les graines de sésame. Couvrir la poêle car les graines sautent comme du pop corn.
  - 2- Poser le 1/2 chou à plat sur une planche, et découper des très fines lamelles transversales.
  - 3- Enlever le coeur des pommes, puis les découper en petits dés.
  - 4- Hacher l'ail et le persil.
  - 5- Bien émulsionner moutarde, vinaigre, huile, assaisonner si on veut.
  - 6- Mélanger l'ail le persil, la vinaigrette et toutes les graines dans un saladier.
  - 7- Y rajouter les lamelles de chou et les dés de pomme et bien mélanger.
- On peut mélanger cette salade un peu à l'avance, elle n'en sera que plus savoureuse.

Joyeuses Fêtes  
de fin d'année  
à nos adhérents  
et nos producteurs!