



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

# LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 22 janvier 2019

Légumes de cette semaine : Marché de David  
et Aurélia.

Pour cause de gel prolongé, ils se fourniront chez un producteur  
de légumes bio d'Uzès pour nous dépanner un peu pendant  
l'hiver.

Marché de la dernière fois  
Poireaux, carottes, raves roses, épinards,  
potimarrons, choux de Bruxelles

## CHANDELEUR

Nous fêterons ensemble la Chandeleur **MARDI 5 FEVRIER**

Chacun est invité, selon ses possibilités, à préparer quelques  
crêpes.

Nous les partagerons pendant la distribution, accompagnées de  
boissons fournies par le bureau.

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

Mardi 5 février : Prochain grand marché

Livraison des **POULETS, COQS et POULES**

et des **POMMES**

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

# RECETTE DE LA SEMAINE

## CHOUX DE BRUXELLES ROTIS AU FOUR

<https://www.audreycuisine.fr/2015/03/18/choux-de-bruxelles-rotis/>

*La semaine dernière il y avait des choux de Bruxelles au panier. Je suis toujours perplexe quand j'en ai car je ne sais jamais comment les préparer.*

*Cette recette est simplissime et délicieuse. Grillés au four, ces petits choux caramélisent délicatement, et deviennent fondants. Ils accompagnent très bien une viande grillée, un plat de riz ou de céréales 1/2 complets, ou un poisson vapeur en papillote.*

*Les choux de Bruxelles sont très rassasiants, 100 g par personne suffisent pour un bon repas.*

INGREDIENTS pour 4 personnes

- 4 à 500 g de choux de Bruxelles
- 2 cuillères à soupe de bonne huile d'olive
- Fleur de sel
- Piment d'espelette, ou épice bio "Chili" de chez Cook, ou poivre du moulin
- Ou autres épices selon votre goût, paprika, curcuma...

PREPARATION

Préchauffer le four TH 7 200°

1. Passer rapidement les choux sous l'eau.
2. Ôter les feuilles du tour un peu abimées, recouper si besoin la base du chou (mais pas trop, tout le fondant du chou se trouve là)
3. Couper en deux les plus gros choux ; ne laisser entiers que ceux qui sont très petits.
4. Dans un saladier verser huile et assaisonnement sur les choux, bien mélanger.
5. Disposer les choux sur une plaque à rôtir au four, face coupée contre la plaque
6. Mettre au four (TH 7, 200°) pendant 20 mn, à mi-hauteur. Retourner les choux à mi-cuisson. Rajouter 1 mn ou 2 à la fin si ce n'est pas assez doré à votre goût.

