

PANIER 2 Personnes

1 feuille de chêne	1.00 €
150 g de mâche	1.50 €
600 g de carottes	1.38 €
600 g de poireaux	1.50 €
300 g d'épinards	1.44 €
1 courge et 1 chou fleur pour	2.50 €

TOTAL : 9,32 €

au menu de la
semaine prochaine

PANIER 4 Personnes

1 feuille de chêne et 1 beurre	2.00 €
300 g de mâche	3.00 €
1.2 kg de carottes	2.76 €
1.2 kg de poireaux	3.00 €
600 g d'épinards	2.88 €
1 chou fleur	2.20 €
1.2 kg de courge	2.50 €

TOTAL : 18,34 €

laitue beurre, mâche, carottes,
poireaux, céleri-rave, oignons

FEUILLE DE CHOU

mardi 23 février 2016 - sem 8



VOUS AVEZ ENVIE DE LEGUMES SAINS . . .
ILS ONT BESOIN DE TRAVAIL . . .
ALORS ENSEMBLE, CULTIVONS LA SOLIDARITE

Jard'insolite - Réseau Cocagne

06.72.00.68.84 - jard.insolite@orange.fr

www.jardinsolite.fr



RÉGION
AQUITAINE
LIMOUSIN
POITOU-CHARENTES



Montmorillon
LE DÉPARTEMENT



Chers adhérents,

Cette semaine, nous voulons vous parler de ces choux-fleurs qui ont la fâcheuse tendance de fleurir tous en même temps ! Nous distribuons donc pour la 3ème fois de suite un chou fleur dans votre panier. De quoi en faire, des gratins !

Ils se conservent très bien au frigo. Ils se congèlent aussi très bien.

Pour le congeler : Coupez le en bouquets, lavez le, puis faites le blanchir 2 minutes dans l'eau bouillante salée, plongez-le 2 minutes dans l'eau glacée et égouttez-le bien avant de le mettre en sachet au congélateur. Les bouquets se conserveront 6 mois dans un sac à congélation. Il sera parfait pour un potage ou une crème.

Il paraît qu'on peut aussi le congeler sans le faire blanchir, mais nous n'avons jamais essayé... Dites-nous si vous en avez fait l'expérience.

L'équipe de jard'insolite

RECETTE DE LA SEMAINE (trouvée sur le site cuisinorama)

CHOU FLEUR frit au citron

INGREDIENTS:

800 g de chou-fleur apprêté et coupé

1 dl d'huile à frire

100 g de persil haché

2 gousses d'ail

2 c. à s. de jus de citron frais

1 c. à s. de sel

1/2 c. à s. de poivre

2 c. à s. d'huile d'olive



Couper le chou-fleur en petits bouquets, les laver et les sécher.

Les faire revenir dans une poêle avec un fond d'huile d'olive.

La cuisson terminée, les déposer sur du papier absorbant.

Une fois refroidis les mettre dans un saladier, ajouter le persil haché, l'ail haché, le jus de citron et l'assaisonnement et bien mélanger.

Couvrir la salade et la laisser reposer pendant 2 heures.

On peut ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive fraîche avant de servir.