

La Feuille de Chou



Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Atelier cuisine sur le marché de Terre Solidaire



Philippe ROMAN devant un auditoire captivé



Préparation du Guacamole



Purée de courgettes

Si vous n'êtes pas capables d'un peu de sorcellerie, ce n'est pas la peine de vous mêler de cuisine. (Colette)



Pourtant

Votre panier

Pour un grand panier

- 1.5 kg carottes
- 0.8 kg aubergines
- 1.5 kg courgettes
- 0.5 kg poivrons
- 1.2 kg tomates
- 1.0 kg pommes de terre
- 1 salade
- 1 chicorée

« Pensez à nous laver à l'eau du robinet, avant de nous consommer »

La Recette de la semaine

Recette Purée de Courgettes selon Philippe

Pour 4 personnes, il faut 4 courgettes fraîches de calibre moyen (env. 800 g) et de 15 à 20 cl de crème (selon gourmandise).

Laver et tronçonner les courgettes en 4.

Surtout garder bien la peau.

Les cuire à l'eau bouillante salée. La cuisson doit être al dente (elles doivent rester bien vertes).

Egoutter et refroidir dans une passoire.

Le truc de Philippe :

Presser dans votre main droite (avec la gauche, cela marche moins bien... je plaisante.) pour enlever l'excédent d'eau.

Dans une casserole faire chauffer la crème.

Mettre les courgettes.

Vérifier l'assaisonnement. Presser.

Déguster.



Prévisions légumes semaine prochaine

Courgettes
Chicorée
Pommes de terre



Je m'en suis néanmoins mêlée. Avec un appendice nasal tel que le mien, il m'a paru bien évident de m'intéresser à la cuisine. Quoi qu'en pense Colette ! J'ai alors fourré mon nez dans un champ que je ne connaissais pas. Mon chaudron s'en souvient. Que de bons plats j'ai cuisinés.
Et mon nez s'allonge encore, et encore. Je ne comprends pas. Geppetto, au secours.... Aide-moi.

D'un coup de baguette magique, Philippe ROMAN est apparu. Jamais de hasard.

(Jung, en psychologue aguerri, parle de synchronicité.)

- D'accord ! Mais, c'est quoi encore que ce truc là ?
- Facile.
- Ben explique, si c'est si facile.
- Euh ! On prend deux choses, deux événements. Pris individuellement, ils n'ont aucun lien. Et si une personne les associe, elle va y trouver du lien, du sens.
- Ben, ce n'est pas très clair ta synchronicité.
- C'est comme ça. C'est de la psychologie, ou bien de la physique quantique même.
- Ah, bah alors ! ... Mouais, tu fais ton truc à ta sauce en fait.)

Bref, Philippe ROMAN et Anne-Charlotte sont venus nous rendre visite sur un marché. Chef cuisinier reconnu et homme de théâtre, Philippe a eu la gentillesse de proposer une animation sur le marché. Comment cuisiner simplement des légumes ?

Le 17 août nombreuses sont les personnes qui ont assisté à un spectacle culinaire. Pour mémoire, Philippe a été restaurateur.

Et... Il a une toque au Gault et Millau avec la note de 14/20.

Un seul mot : GENIAL.

Philippe ROMAN va encore plus loin dans le partage. Il nous a confié deux recettes pour la feuille de chou, afin que tous les adhérents puissent profiter de cette belle rencontre.

Ce sont des recettes simples. Expliquées par un Grand Chef, elles deviennent faciles (ou presque => j'ai quand même raté la purée !!!).

Merci Philippe.

Pour faire suite à l'atelier du 17 Août, nous allons essayer un atelier différent le 28 septembre.

Si vous avez envie de cuisiner des produits locaux avec un Grand Chef, vous pouvez vous inscrire auprès du secrétariat au 04 79 84 41 23, ou sur secretariat@terre-solidaire.fr

L'atelier se déroulera sur deux heures (de 15 H à 17 H).

Vous pourrez mettre en valeur des produits locaux et vous repartirez avec vos créations culinaires.

Tarif d'un atelier de 2 H : 20 €

Nombre maximum de participants : 10

Si vous êtes plus nombreux, nous organiserons un autre atelier.

Lieu : Terre Solidaire, 433 route de Carmintran, 73 800 Planaise

Véronique, directrice

Recette de Guacamole selon Philippe

Pour un bon guacamole, prendre 2 avocats très mûrs.

Les éplucher. Ecraser avec une fourchette ou un pilon, en ajoutant une gousse d'ail sans germe.

Ciseler de la coriandre fraîche. Ajouter du piment, du sel, du poivre.

Et, très important, ajouter un jus de citron vert.

A part, monder 2 tomates. Enlever l'eau de végétation et les pépins.

Explication :

Prendre les tomates, dessiner une croix au couteau sur la « pointe », les plonger dans de l'eau bouillante, puis les mettre dans un récipient d'eau froide : cela permettra d'enlever facilement la peau, l'eau et les pépins.

Couper les tomates en dés très fins. Ajouter un oignon rouge (violet) ciselé tout aussi fins.

Mélanger le tout et déguster.

Le truc de Philippe :

Ciseler l'oignon très fin avec un couteau, ne jamais le mixer.



AUVERGNE – Rhône-Alpes

