



La Feuille de Chou

Marché de producteurs locaux tous les vendredis de 14h à 18h

Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Judi dernier avait lieu le dernier repas de l'été entre salariés, administrateurs et bénévoles.

Dominique nous a offert un travail de si belle qualité qu'il nous a paru évident de lui offrir cette feuille de chou.

Nous lui laissons donc cet espace pour qu'il nous narre son expérience.

Encore une fois, mille mercis Dominique.

Chapeau...tissime

Véronique, directrice

L'espace des salariés :

Préambule d'un voyage en Thaïlande :

Montréal-Détroit, 2h30 de vol ..., c'est du billard ☺

Détroit-Tokyo, là, ce n'est pas une petite promenade..., 14h de vol ☺ sur les ailes du mythique Boeing 747.



Après 3 films, 6 plateaux repas et quelques bonbons, escale de 5 h à Tokyo Narita.

Et histoire de m'achever, redécollage pour 8h30 de vol vers Bangkok.

Bangkok est une des portes de l'Asie du sud-est, la Venise de l'Asie.

Bangkok, c'est près de 10 millions d'habitants, sans compter les touristes avides d'exotisme, de sable blanc, de cuisine et de cocktail.

A l'aéroport, mes amis m'attendent avec une singha*..., le voyage commence... ☺

*(bière thaïlandaise, la plus ancienne et la plus populaire du pays)

Votre panier

Pour un panier

2	pièces	poivrons
1.0	kg	pommes de terre
0.6	kg	haricots verts
0.8	kg	épinards
1	pièce	salade

Et selon dépôt : 0.850 kg d'aubergine ou 1 concombre

Pensez à laver vos légumes à l'eau du robinet. avant de les consommer.

Fruits : raisin blanc et pommes

La Recette de la semaine

Soupe thaï green curry au poulet et aux crevettes

Ingrédients pour 4 personnes :

1 litre de bouillon de volaille, 250 ml de lait de coco, de la pâte de curry vert, 4 carottes, 2 aubergines, 4 petites courgettes, 1 poignée de pois mange-tout, 8 hauts de cuisse de poulet, 8 belles crevettes entières, 2 petits paquets de nouilles de riz, 3 feuilles de kéfir ou de citronnelle, de la coriandre fraîche.

Dans le bouillon de volaille chaud, ajouter les hauts de cuisse, partiellement dégraissés à cru si vous le souhaitez.

Ajouter les carottes émincées, le lait de coco et les feuilles de citronnelle. Laisser cuire 5-7 min.

Ajouter les aubergines coupées en bâtonnets de 4 cm, cuire 5-7 min, puis les courgettes coupées de la même façon, cuire encore 5-7 min.

Cuire les nouilles 4-5 min dans de l'eau bouillante salée, hors du feu.

Réchauffer les crevettes.

Juste avant de servir, diluer la pâte de curry vert, petit à petit, en goûtant pour doser la force de votre soupe.

Mettre les nouilles de riz dans 4 assiettes creuses, ajouter de la soupe aux légumes, un morceau de poulet, 2 crevettes. Saupoudrer de coriandre fraîche ciselée.



**Prévisions légumes semaine
prochaine**
Pommes de terre
Patates douces
Poivrons



Cadeaux de ce voyage :



Le véritable cadeau : la street-food, le but de mon séjour là-bas. A Ko Tao (île dans le golfe de Thaïlande), j'y ai pris des cours de cuisine thaïlandaise avec Taha, une thaïe de 75 ans, tout en sourire et en finesse. Pendant 4 jours, elle m'a appris à doser les épices, à ajuster mon odorat avec les herbes, à jouer avec les viandes, les poissons, les crustacés, sans oublier les légumes. ☺

Cadeau pour mes collègues de travail, et pour le personnel encadrant : une soupe red curry au poulet et crevettes



Un jeudi matin à cuisiner thaï : j'ai adoré l'expérience de me remettre un peu de pression culinaire (merci Rodrigue pour : « On passe à table !!! » ☺). J'ai retrouvé l'expérience des instincts, des émotions, du fait de cuisiner avec mon cœur pour des gens que j'apprécie... telle est ma cuisine, le cœur pour faire plaisir. Un clin d'œil à monsieur Roman, qui m'a accompagné dans ce moment.

Je vous donne ma recette de soupe thaï, au poulet et aux crevettes, mais au green curry. ☺

La bienvenue à Charlotte, notre nouvelle encadrante. Un bon séjour à Rodrigue, prochainement à destination de son île natale. Un merci à Sylvain, pour sa gentillesse et sa justesse. Un autre merci à Martine pour les attentions (yaourts à la pause), à Dominique pour la compta.

Merci aussi à Floriane pour son aide administrative, et, enfin, merci à Véronique pour sa confiance à mon égard en cette matinée culinaire, et en mon travail.

Bien à vous, Dominique, salarié.



Auvergne – Rhône-Alpes

