

La Feuille de Chou



Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Fourmière géante à Terre Solidaire

4 chantiers ont démarré cette semaine. IMPRESSIONNANT.

Pose d'une citerne de stockage de 500 m³ d'eau (Entreprise IREVA et bénévoles)



Votre panier

Pour un grand panier

0.5	kg	oignons jaunes
1.0	kg	fenouil
1.3	kg	carottes
0.35	kg	mâche
1	pièce	salade
1	pièce	chou (1.5 kg env.)
1	botte	persil

Pensez à laver les légumes avant de les consommer.

Fruits : pommes et poires

Recette de la semaine

Fenouil rapido

Ingrédients pour 4 personnes :

3 ou 4 bulbes de fenouil selon grosseur, 1 oignon, 3 ou 4 gousses d'ail, 250 g de saucisses à cocktail, 2 cuillères à soupe d'olives vertes dénoyautées, 2 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées, 20 cl de coulis de tomates, huile d'olive, sel, poivre, herbes de Provence.

Émincez l'oignon, écrasez et hachez grossièrement l'ail, fendez en deux les bulbes de fenouil et émincez chaque morceau en tranche de ½ cm environ.

Dans une sauteuse, mettez un filet d'huile d'olive, jetez-y l'oignon émincé et faites le fondre à couvert, sans coloration. Ajoutez le fenouil et l'ail.

Faites bouillir de l'eau, jetez-y les saucisses, cuire 5 minutes après la reprise de l'ébullition. Egouttez.

Lorsque le fenouil devient légèrement transparent, ajoutez les saucisses dans la sauteuse, ainsi que les olives vertes et noires. Salez, poivrez à votre goût. Ajoutez ensuite le coulis de tomate, une pincée d'herbe de Provence, et laissez mijoter à couvert 5 min avant de servir.



Prévision légumes

Courge
Chou
Betterave rouge



Montage de la chambre froide de 120 m3 (Entreprise Savoissienne du froid)



Construction d'un coin cuisine extérieure
(Denis)

Construction d'un sol de protection
(Gabriel)



Auvergne - Rhône-Alpes

