

Vendredi 25 mars 2022

Semaine 12

# La Feuille de Chou



Vendredi prochain, 1<sup>er</sup> avril, vous retrouverez vos producteurs locaux à Planaise, de 16h30 à 19h, avec leurs spécialités (Plats cuisinés, spiruline, gaufres...)

Chères adhérentes, chers adhérents,

A la recherche d'inspiration afin d'écrire un article pour la Feuille de Chou, me voilà partie à la visite du jardin, sous le doux soleil de fin mars. Et finalement, je l'ai mon article ! Je vous emmène avec moi dans le jardin, suivez-moi !



Premier arrêt devant une serre : tiens, pourquoi les carottes sous abri sont-elles couvertes d'un voile ? Pas pour le gel puisqu'elles sont sous serre... Alors, sans doute pour lutter contre un ravageur. Sylvain me confirme que le voile protège les jeunes plantes de la mouche *Psila rosae*. Elle se déplace en volant, près du sol, et repère les carottes grâce à leur feuillage et leur odeur si caractéristique. Elle se pose puis descend le long du feuillage jusqu'à atteindre la terre dans laquelle elle va pondre ses œufs, juste à côté des carottes. Les larves jaunâtres ou vers qui vont éclore des œufs ressemblent à de fins asticots de 6 mm de long environ. Ils grignotent les racines pour créer des galeries noires superficielles, zèbrent le légume qui finit par pourrir. Les feuilles, elles, jaunissent et se flétrissent.

Je poursuis ma visite : c'est le bruit de l'arrosage qui m'accueille à l'entrée d'une autre serre. L'eau... Les asperseurs suspendus au-dessus des planches de culture distribuent l'eau stockée dans notre réserve installée il y a 2 années. Alimentée par un forage et d'une capacité de 500 m<sup>3</sup>, elle autorise une autonomie d'environ 3 semaines sans utiliser le réseau d'eau potable.



Pour un panier

1		chou lisse
1	kg	pommes de terre Désirée
0.8	kg	épinards
0.150	kg	mâche
0.6	kg	oignons

Pensez à laver vos légumes avant de les consommer.

Fruits : pommes et kiwis

## Recettes de la semaine

### Que faire avec du chou lactofermenté ?

Sur un lit de mâche lavée et essorée, ajouter quelques cuillères de chou lactofermenté.

Arrosez simplement d'un filet d'huile d'olive et/ou de noix de qualité, un filet de vinaigre de cidre, un peu de sel et de piment (ou de votre sauce à salade préférée).

Mélanger et servir.

### Variantes plus festives :

- Ajouter à la salade ci-dessus une orange et un demi avocat coupés en morceaux.

- Remplacer la mâche par de l'endive crue coupée en tronçons (retirer le cône de la base un peu amer), ajouter quelques cuillères de chou lactofermenté, une pomme Granny coupée en cubes, assaisonner avec la sauce de votre choix et parsemer cette salade d'une cuillère de pousses germées.



## Prévisions légumes

Betteraves  
Epinards  
Poireaux



L'eau encore un peu plus loin, où Sylvain arrose les plants des tomates qui garniront vos paniers dans quelques petits mois. Ils sont produits par nos jardiniers, grâce à leur travail minutieux et à la motteuse acquise l'an passé.



L'eau également utile pour Anthony, Frédéric et Stéphane qui nettoient les toiles de paillage, réutilisables d'une année sur l'autre, alors que les plastiques sont à usage unique.

L'eau n'est pas annoncée pour ce week-end qui sera beau et que je vous souhaite agréable. Mais la terre en a besoin et la pluie est annoncée pour le milieu de la semaine prochaine.

Et après la pluie... viendra le beau temps !

Cécile, directrice.

## Le coin des maraîchers

Aujourd'hui j'ai décidé de vous parler du chou, de ses bienfaits mais surtout que peut-on en faire ? Beaucoup d'entre vous ont, je pense, déjà cuisiné de toute les façons possibles le chou. Mais connaissez-vous la lacto-fermentation ?

Quelque soit la variété, les choux sont riches en vitamines B, B9, C, E, K, provitamines, fibres, calcium et potassium. Il permet d'accélérer l'élimination des toxines accumulées, surtout au niveau du foie, renforce l'organisme et aide à lutter contre les maladies grâce à la vitamine C, permet de prévenir l'hypertension et les AVC avec sa teneur en potassium, et aide aussi au maintien des fonctions cognitives car il contient de la vitamine K. Avec tous ces bienfaits, il serait dommage de le gaspiller !

Pour éviter cela, il existe une technique simple, efficace, écologique et surtout bon pour la santé : la lacto-fermentation.

Ce procédé, sans cuisson, conserve toutes les vitamines et nutriments d'origine des aliments et les enrichit d'enzymes, de minéraux et de pro-biotiques bénéfiques pour notre flore intestinale et notre immunité. Ceci améliore aussi la digestion des légumes.

La lacto-fermentation libère également des protéines, des acides aminés, des vitamines et des antioxydants. Elle permet aussi de renforcer notre microbiote intestinal qui joue un rôle dans le système de défense du corps humain, pour la régulation de la pression sanguine et pour la digestion des aliments.

Avec tous ces bienfaits, il serait dommage de ne pas tenter l'expérience. Vous serez, j'en suis sûr, surpris de découvrir de nouvelles saveurs.

Pour cela, il vous faut tous types de légumes frais, des épices et aromatiques, du sel naturel, de l'eau sans chlore (privilégiez l'eau de source), des bocaux en verre, une bonne recette et de l'inspiration.

Et maintenant à vous de jouer !

Mathieu, encadrant maraîcher.

### Préparation du chou lactofermenté :

Mettre le chou découpé en tranches dans un saladier, ajouter une cuillère à soupe de gros sel et bien mélanger avec les mains. Du jus s'extrait ainsi. Ajouter un peu de gros sel pour avoir plus de jus si besoin. Continuer à écraser et malaxer le chou pendant 15 min avec les mains, pour avoir suffisamment de jus pour qu'il recouvre le chou quand il sera transvasé dans un bocal stérilisé (à fermeture à clip métallique, avec joint d'étanchéité de préférence). Bien tasser pour que le jus remonte en surface et bien remplir le bocal pour le couvercle fasse pression.

Laisser fermenter dans une pièce pas trop fraîche pendant 6 à 15 jours selon le goût recherché (plus acidulé avec le temps). Stopper la fermentation en plaçant le bocal au réfrigérateur où il pourra être conservé plusieurs mois.

A consommer en ajout dans des salades pour profiter de ses bienfaits.

Martine, salariée.