

La Vie aux Potagers

« Goûter surprise » organisé mercredi dernier pour souhaiter une bonne continuation à **Florence MEUNIER** (au centre de la photo entourée d'Hélène et Houssain, nos encadrants maraichers), Chargée d'insertion Professionnelle à mi-temps depuis fin mars 2015.

L'ADAPT

(association pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées) à Evry, pour laquelle elle travaillait également à mi-temps, lui a proposé un poste à temps plein, belle opportunité qu'elle n'a pu refuser.



C'est avec beaucoup d'émotions que nous lui avons remis petits mots et cadeaux souvenirs, heureux pour elle et triste de la voir partir : son professionnalisme et sa bonne humeur vont nous manquer.

Bon vent à toi Chère Florence et merci pour tout !

L'association travaille activement à son remplacement.



La recette de la semaine

Côtes de blettes... au pesto de feuilles de blettes !

Ingrédients : les feuilles de votre botte de blettes et les côtes, 50 g de pignons de pin, 200 ml d'huile de noix (ou d'olive), 4 gousses d'ail, 4 brins de basilic frais, sel & poivre

Préparation : commencez par préparer le pesto : séparez les côtes et les feuilles de blettes. Rincez les feuilles vertes, puis placez-les dans la cuve de votre mixer/blender. Ajoutez les pignons de pin, l'huile de noix, le sel, 2 brins de basilic et 2 gousses d'ail pelées. Mixez le tout grossièrement. Transvasez la préparation dans un petit bocal hermétique, mélangez bien avant de fermer et réservez au frais.



Ensuite, préparez les côtes : rincez-les, coupez-les en tronçons puis placez-les dans une sauteuse avec couvercle pour une quinzaine de minutes (ajoutez un verre d'eau pour que cela n'attache pas, celles-ci doivent être fondantes en fin de cuisson).

Egouttez les côtes de blettes avant de les faire dorer à la poêle avec une lichette d'huile d'olive, les 2 gousses d'ail émincées et une pincée de sel (pas obligatoire, juste si vous les aimez dorées).

Dégustez ces blettes sautées bien chaudes, tièdes ou froides, accompagnées du pesto de feuilles de blettes et décorez ce plat avec des pignons de pin (crus ou torréfiés) et du basilic frais. Le reste de Pesto pourra accompagner un plat de pâtes, des tartines au moment de l'apéritif, etc.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 750 g d'aubergines, 750 g de poivrons, 1 concombre, 1 botte de blettes, 1 kg de tomates anciennes, 1 kg de tomates cerises, 1 batavia ou laitue verte ou rouge, 1 basilic

Petit panier : 1 kg de courgettes, 1 concombre, 1 botte de blettes, 1 kg de tomates anciennes, 500 g de tomates cerises, 1 basilic

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

