La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

19 juin 2018 - **n° 818**

Retour en images sur la 52ème édition des Fêtes gourmandes de la Fraise à Marcoussis

Un **grand merci** à tous les **bénévoles** qui se sont relayés sur notre stand tout au long du week-end !

La recette de la semaine

Risotto de courgettes au parmesan

Ingrédients (pour 4 pers.) : 300 g de riz arborio, 500 g de courgettes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 70 cl de bouillon de légumes, 10 cl de vin blanc sec, 20 g de parmesan râpé, 3 càs de crème fraîche, 2 càs d'huile d'olive, sel & poivre

Préparation : Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail. Lavez et coupez les courgettes en fines rondelles.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse sur feu moyen. Faites-y revenir l'oignon et l'ail émincés ainsi que les rondelles de courgettes pendant 4 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajoutez le riz arborio, puis laissez cuire pendant 3 min environ, en mélangeant bien, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Versez ensuite le vin blanc sec, puis laissez cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé par le riz.

Versez ensuite une louche de bouillon de légumes dans la casserole, puis poursuivez la cuisson, en mélangeant de temps à autre, jusqu'à ce que le bouillon soit complètement évaporé. Une fois qu'il est évaporé, ajoutez une nouvelle louche de bouillon et patientez qu'il soit absorbé à nouveau : répétez l'opération plusieurs fois.

Quand le risotto est cuit, ajoutez-y la crème fraîche et le parmesan râpé. Salez et poivrez selon vos goûts, puis remuez bien. Laissez cuire encore 2 ou 3 min sur feu doux puis servez ce risotto de courgettes au parmesan bien chaud.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 1 kg de betteraves, 1 concombre, 1 botte de carottes*, 1 botte de blette, 1 botte de radis roses*, 1 fenouil, 1 salade Batavia

Petit panier : 500 g de courgettes, 1 botte de radis roses*, 1 concombre, 1 salade Batavia

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

**Ces légumes proviennent de l'exploitation de maraichers en agriculture biologique*

Boutique ouverte : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 10 h-12h30

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020

Association Les Potagers de Marcoussis - Chemin du Regard 91460 MARCOUSSIS - Directeur de la Publication : Thierry Cuisin - Rédactrice : Laure Gibou
Tél. : 01.64.49.52.80 - Courriel : l.gibou@pdm91.fr / Site : www.lespotagersdemarcoussis.org