

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans 23 septembre 2020 - n° 916



Nos rendez-vous de la semaine



Vendredi 25 septembre de 14 h à 19 h et samedi 26 septembre de 10 h à 12 h30, rencontre avec Jean-Denis MULLER, apiculteur, qui vous propose une dégustation/vente de ses miels de Printemps, Toutes fleurs et d'Été.

Ses ruches, 100 % essonniennes, sont principalement situées sur nos parcelles à Marcoussis, mais aussi à Nozay et au Val Saint Germain.

Le pot de 1 kg est à 14,70 €, le pot de 500 g à 7,90 € et le pot de 250 g est à 4,35 €.

Son miel est en vente toute l'année à la boutique de la Ferme des Potagers, dans la limite de ce que ses abeilles auront produit.

RAPPEL : ce samedi 26 septembre, de 10 h à 11 h30, aura lieu l'ASSEMBLEE GENERALE des Potagers en version dématérialisée. Vous avez reçu les rapports et la présentation de nos trois candidats au poste d'administrateur, n'oubliez pas de voter dès à présent en cliquant sur ce lien :

<https://forms.gle/tHPQvgSpMoKzVSsE6>

La recette de la semaine

Cake sucré aux Blettes



Ingrédients : 1 botte de blettes, 150 g de farine, 1/2 sachet de levure, 1 yaourt nature, 3 oeufs, 120 g de sucre de canne, 10 cl d'huile d'olive, 75 g de raisins secs, 4 càs de rhum, quelques fruits confits et 50 g de pignons de pin (facultatifs)

Préparation : Mettez les raisins secs à gonfler dans 4 càs de rhum. Préchauffez le four à 180°C.

Lavez les blettes et ne gardez que les feuilles (*mettre les côtes de côté pour une autre recette*). Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée et y mettre les blettes à blanchir 5 mn. Egouttez longuement. Bien les presser pour en extraire l'eau. Les hacher finement. Réservez.

Dans une jatte, mélangez le sucre et les oeufs entiers, ajoutez la farine et la levure. Bien mélanger à nouveau. Incorporez le yaourt, l'huile d'olive, les raisins accompagnés de 2 càs de rhum, les fruits confits (si vous aimez) et les blettes pour finir. Mélanger encore.

Beurrez un moule à cake, versez la pâte, déposez les pignons de pin dessus et les cerises confites. Enfourez pour 40 min puis laissez refroidir avant de démouler le cake.

Dans votre panier cette semaine

Grand Panier : 1 pastèque, 1 kg de courgettes, 800 g de poivrons, 700 g d'aubergines, 1 botte de blettes, 1 botte de carottes, 1 kg de tomates, 1 botte de ciboulette

Petit panier : 1/2 pastèque, 600 g de poivrons, 1 botte de blettes, 700 g de tomates, 1 botte de ciboulette

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

Boutique ouverte : mercredi et jeudi 10 h-12 h30 et 14 h-18 h - vendredi 10 h-12 h30 et 14 h-19h - samedi 10 h-12h30

