

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Quoi de neuf à la boutique de la Ferme ?

Du tofu bio... et local !

Lorsque Sophie et Patrick se sont rencontrés en 2018, leurs vies familiales et professionnelles étaient déjà bien remplies : sept enfants au total et des jobs très prenants. Passionnés de **cuisine végétarienne** et gourmands de **street-food**, ils ont vite commencé à jouer de leurs complémentarités en mélangeant les genres et les goûts.

Le confinement lié au COVID a été l'occasion de faire du **tofu à la main** et l'idée d'un projet est née rapidement. En revanche, préciser un modèle économique, trouver des locaux adéquats s'est avéré un peu plus long mais leur persévérance a été renforcée par les retours positifs des premières dégustations.

Ensuite, les choses s'enchaînent : le Parc Naturel Régional de la Haute Vallée de Chevreuse soutient leur projet et les aide notamment dans la mise en oeuvre du financement participatif sur KissKissBankBank.

Sophie et Patrick créent "Chêne Grenouille", investissent dans du matériel professionnel et s'installent au domaine agricole de **La Lendemain, aux Molières (Essonne)**, un site naturel de 7 hectares



développé autour d'un foyer pour personnes autistes. Les matières premières sont locales : leur soja biologique est produit par la Ferme Bio d'Antoine à **Pithiviers-le-Vieil (Loiret)**, et les farines Zéro Résidus de Pesticide qu'ils utilisent proviennent de la Ferme des Frères d'Arme, à **Sainte-Escobille (Essonne)**.



Proposer une **alternative 100 % végétale et locale** pour suppléer ou compléter les sources animales de protéines, c'est le fond de leur démarche. Leur labo n'utilise **aucune matière animale**.

Les spécialités que mettent au point "Chêne Grenouille" sont d'abord **pensées pour les gourmands** (à commencer par les ados de Sophie et Patrick qui ont approuvés toutes les recettes) et ça tombe bien, la cuisine végétarienne regorge de combinaisons d'ingrédients et d'épices qui n'ont rien à envier aux plats carnés.



Ils proposent :

- du **tofu nature ou fumé**. A consommer froid en salade ou poêlé avec un peu de sauce soja et un oignon, dans une soupe miso ou autre, en ragoût, en curry... ou écrasé dans une sauce tomate avec des pâtes,
- des **Crokaretttes** : croquettes artisanales à base de soja jaune biologique, de flocons de pomme de terre biologiques et d'épices. 3 parfums : au

Saté, à l'Ail des Ours et au Curry Madra.

Elles se préparent à la friteuse (2min30), à la poêle à feu vif (7/8min) avec un bon fond d'huile ou au four en arrosant d'un peu d'huile..

- des **Pasteaks** : 100 % végétal, bourrés de protéines et de fibres: okara, tofu, farine de pois chiche, protéines de soja texturées, épices au 3 parfums : Campagne (échalotes et herbes, un goût plutôt classique, parfait pour les farces et les burgers, Forestier (un zeste de champignon et un goût équilibré) et Paprika Doux (plus coloré et remuant sans être piquant, parfait sur les pizzas et dans les plats plus épicés).

Les pasteaks se préparent à la poêle avec un peu d'huile, à feu vif au début, 4/5 minutes par face.

Afin de vous faire découvrir tous leurs produits, Patrick de "Chêne Grenouille" fera une dégustation à la boutique de la Ferme :

ce vendredi 9 février de 15 h à 18 h30.

**MANGEZ
DU TOFU**



Pas nous

La recette de la semaine

GALETTES DE CAROTTES & POMMES DE TERRE

Lavez, pelez **3 carottes** et **3 pommes de terre** puis râpez-les et mélangez dans un saladier. Emincez **1 oignon**.

Versez le mélange et l'oignon dans une poêle bien huilée et laissez cuire 20 min en remuant de temps en temps.

Remettez le mélange de légumes cuits dans le saladier, laissez un peu refroidir puis ajoutez **2 càs de farine** ainsi que **2 œufs**. Mélangez bien et formez des boulettes que vous mettez à cuire quelques minutes dans une poêle huilée bien chaude en les écrasant/étalant un peu pour qu'elles forment des petites galettes, retournez-les pour qu'elles soient bien dorées.

Recommencez l'opération jusqu'à ce que tous les légumes soient transformés en galettes. Servez avec une salade de roquette.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pomme de terre*, 1 kg de carottes*, 700 g de poireaux, 1 chou de Pontoise ou 200 g de chou de Bruxelles, 1 botte de pourpier, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre*, 1 kg de carottes*, 300 g de radis, 1 botte de roquette

**ces légumes proviennent d'un maraîcher en agriculture biologique autre que la Ferme des Potagers de Marcoussis*

Horaires ouverture Boutique : mercredi et jeudi de 10 h à 18 h - vendredi de 10 h à 19 h - samedi de 9 h30 à 13 h

Retrait des paniers à la Ferme : vendredi de 12 h à 19 h - samedi de 10 h à 12 h30

