

Le chou vert



De la famille des brassicacés ou crucifères (tout comme le chou blanc, rouge, de Bruxelles, cavalier ou borécole, mais encore le navet, rutabagas, radis et daïkon) ce légume est cultivé depuis au moins 6000 ans en Europe et autour du bassin méditerranéen.

« Légume aux mille vertus » selon Hippocrate, il est depuis longtemps reconnu pour ses qualités médicinales!

C'est un légume riche en fibre qui régule le transit intestinal. Contenant de la vitamine U¹ (méconnue du grand public) il aide à la cicatrisation des muqueuses, notamment en cas d'ulcère gastrique. Il favorise également la production de globules rouges et est donc très utile en cas d'anémie.

Consommées crues, ses feuilles sont précieuses dans le traitement des affections bronchiques et pulmonaires ainsi que pour soulager l'arthrose. De plus il régule le métabolisme des sucres et graisses, c'est un très bon amincissant ! Enfin, en cas de cellules précancéreuses il en empêche l'évolution en tumeur maligne.

Fatigue ? Mal de gorge ? Toux peu gracieuse ? Pas de panique !

Pour combattre le vent froid de l'hiver, voici une recette miracle de sirop de choux et miel !

-Centrifuger les feuilles de choux crues.

-Recueillir le jus et faire bouillir avec autant de miel

-Ecumer.

-Prendre 3 à 4 cuillères par jour.

Raphaëlle et Charlotte

1- Vitamine U : acide aminé soufré.



Feuille de Chou n°233

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°05
Du 29/01 au
04/02/2018

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

Le mesclun

Mélange de pousses et de feuilles d'au moins 5 variétés différentes, le mesclun (« mélange » en niçois) a été inventé par les moines de CIMIEZ. Ils semaient à la volée un mélange de graines, (*lou mesclun*). La coutume était d'offrir aux pauvres les plants qu'ils dédoublaient et qu'ils emportaient dans une *espourtoula* (panier à anse, en rotin en forme de capeline renversée).

Aujourd'hui, le mesclun figure au menu des restaurants gastronomiques. A la Coudraie nous prenons soin de vous préparer des mélanges originaux, riches en goût.

Du fait de la diversité des plantes qui le composent, le mesclun évolue fortement au cours de l'année, s'adaptant aux saisons. Le mesclun d'été par exemple, sera plus aromatique grâce au basilic, citronnelle etc etc...

En cette période hivernale nous y mettons diverses salades (chicorée rouge, scarole), mizuna verte ou rouge (voir article feuille de chou 232), du cresson, de la clayton de cuba (plante de la famille du pourpier), roquette, mâche, parfois choux chinois ainsi que de la coriandre et du persil pour le plaisir de vos papilles !

Raphaëlle et Charlotte

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou vert	Provenance Taulé	Pièce	2.00 €	1 p	2.00 €	1 p	2.00 €
Pdt		Kg	1.90 €	1.06 Kg	2.00 €	1.06 Kg	2.00 €
Mesclun		Kg	13.00 €	0.100 kg	1.30 €	0.100 kg	1.30 €
Navet		Botte	2.20 €	1 b	2.20 €	1 b	2.20 €
Thym		Botte	1.00 €	1 b	1.00 €	1 b	1.00 €
Roquette		Kg	10.00 €	0.100 kg	1.00 €	0.100 kg	1.00 €
Epinaud		Kg	5.00 €			0.500 kg	2.50 €
Oignon		Kg	2.80 €			0.700 kg	2.00 €
Poireaux		Kg	2.80 €			0.360 kg	1.00 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

Mardi dernier nous avons taillé les branches des pommiers, afin de les préparer à leur prochaine floraison.

Nous avons également fait du rangement dans les locaux, et trié les semences de pomme de terre.

Zoom sur le jardin

Semis : Oignon rosé et blanc, choux rave, mâche.

Plantation : Repiquage de choux de Douarnenez, plantation pommes de terre nouvelles.

Divers : Travaux sur les nouvelles serres et réparation des anciennes

Le légume de la semaine et sa recette



Gâteau au chou vert et au lard

Personnes : 4 Préparation 30min: Cuisson : 1h15

- 1 cœur de choux vert
- 2 carottes coupées en petits dés
- 2 oignons
- 7 cl de crème épaisse
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- Thym et laurier
- 7 fines tranches de lard fumé
- 2 gousses d'ail hachées menu
- 2 œufs
- 13.5 cl d'eau
- 1,5 cubes de bouillon de légumes
- Huile d'olive

- Hacher le chou finement puis le faire blanchir deux fois, en renouvelant l'eau.
- Faire revenir dans une cocotte les oignons émincés et 10 fines tranches de lard fumé en lanières pendant quelques minutes, puis les carottes et l'ail, ajouter le chou, faire cuire quelques minutes, puis mettre les cubes de bouillon, l'eau, les aromates. Faire cuire 30 min.
- réchauffer le four à 190°C (thermostat 6).
- Ajouter la crème, faire cuire encore trois minutes, puis incorporer la chapelure, les œufs battus hors du feu et bien mélanger l'ensemble.
- Prélever les tranches de lard et en tapisser le fond du moule huilé, puis verser la préparation, recouvrir d'un rond de papier cuisson troué au milieu et faire cuire 30 min environ à 190°C. Le dessus va brunir un peu.
- Démouler et servir avec une salade pour un diner complet.

Bon appétit !