

## Feuille de Chou n°327

Semaine n°01  
Du 01/01 au 05/01/2020

*Les Maraîchers  
de la Coudraie*  
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

## Le panier de la semaine

| Légumes      | Variété | Unité | Prix   | PETIT PANIER |                | GRAND PANIER |                |
|--------------|---------|-------|--------|--------------|----------------|--------------|----------------|
|              |         |       |        | Quantité     | Prix           | Quantité     | Prix           |
| Courge       |         | Kg    | 3.00 € | 0.940        | 2.82 €         | 0.940        | 2.82 €         |
| Scarole      |         | Pièce | 1.40 € | 1            | 1.40 €         | 1            | 1.40 €         |
| Poireau      |         | Kg    | 3.20 € | 0.500        | 1.60 €         | 0.500        | 1.60 €         |
| Radis        | Noir    | Kg    | 3.20 € | 0.250        | 0.80 €         | 0.250        | 0.80 €         |
| Daïkon       |         | Pièce | 1.60 € | 1            | 1.60 €         | 1            | 1.60 €         |
| Carotte      |         | Kg    | 2.50 € | 0.720        | 1.80 €         | 0.720        | 1.80 €         |
|              |         |       |        |              |                |              |                |
| Chou         | Rouge   | Pièce | 2.50 € |              |                | 1            | 2.50 €         |
| Patate       | Douce   | Kg    | 4.20 € |              |                | 0.500        | 2.10 €         |
| Oignon       |         | Kg    | 3.20 € |              |                | 0.440        | 1.40 €         |
| <b>Total</b> |         |       |        |              | <b>10.00 €</b> |              | <b>16.00 €</b> |

Autres amis de votre foie : le raisin cru ou cuit, draine les toxines et active le transit. Idée recette : salade de lentilles vertes et chou rouge aux raisins. Le citron stimule l'activité des reins, ce qui favorise l'élimination des toxines. Le vinaigre de cidre réduit les sensations de ballonnement. Privilégiez les vinaigrettes huile/citron ou vinaigre de cidre ! Le curcuma possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes et soulage le foie. Privilégiez une association curcuma-poivre noir. Le jus de bouleau est un dépuratif et diurétique naturel. Il est aussi recommandé en cas d'excès alimentaires. Enfin, l'ail contient des nutriments qui aident le foie dans le processus de détoxification.



## LES LEGUMES DETOX

Après les excès de fin d'année il est l'heure de chouchouter son foie et d'offrir à son organisme des recettes qui éliminent les toxines et apaisent les troubles de la digestion. Parmi les légumes détox phares, notez :

Le radis (noir, daïkon, rave, etc) qui nettoie votre foie. Essayez les canapés croquants : une purée de courge sur une lamelle de radis noir ou daïkon ! Ou encore une salade radis noir/daïkon/pomme/carotte !

Le poireau riche en potassium et pauvre en sodium est un légume diurétique et détox. Tentez le poireau vinaigrette en entrée digeste.

Le chou (brocoli, chou blanc, chou rouge, choux de Bruxelles...), peu calorique, stimule le transit intestinal. Privilégiez une cuisson al dente.

La pomme draine le foie et le tube digestif. Riche en antioxydants et en pectines (concentrés dans la peau), la pomme est un antiseptique intestinal et un dépuratif hépatique.

N'hésitez pas à cuisiner l'artichaut, la carotte, la betterave, les épinards, le céleri, le fenouil, eux aussi très bons pour votre foie et système digestif.

## RECETTES DETOX



## Bouillon aux carottes, nouilles de riz et curcuma

- Coupez les carottes en fines rondelles et les navets en morceaux. Le radis noir ou daïkon pourra remplacer le navet.
- Hachez l'oignon, les cives et le cerfeuil.
- Pelez et rincez la racine de curcuma.
- Faites tremper les nouilles dans un saladier d'eau froide.
- Dans une casserole, portez à ébullition 1,2 litre d'eau. Salez et poivrez. Ajoutez les navets, les carottes, l'oignon et la moitié du cerfeuil et des cives hachés. Couvrez et laissez cuire 10 mn.
- Ajoutez le curcuma et poursuivez la cuisson 10 mn.
- Ajoutez les nouilles égouttées et laissez chauffer encore 2 mn. Parsemez du reste de cives et de cerfeuil hachés, puis servez.

**BOUILLON**  
Pour 4 personnes.  
Préparation : 20 mn.  
Cuisson : 25 mn.

- 2 navets jaunes ou radis.
- 6 carottes (pour un joli rendu, privilégiez 2 carottes violettes, 2 jaunes, 2 blanches)
- 1 oignon
- 100 g de nouilles de riz déshydratées
- 1 morceau de racine de curcuma
- 3 cives
- 10 brins de cerfeuil

Pour obtenir un bon bouillon, associez des légumes racines (carotte, navet, etc.), des légumes fruits (potiron, potimarron, etc.), des feuilles (épinard, blette, poireau, etc.), des bulbes (oignon, ail, etc.). Associez les couleurs, chacune étant associée à des nutriments différents !

Préparez vos bouillons à l'avance. Vous pourrez les conserver 3 jours au frigo. S'il contient de la viande, consommez-le de préférence dans les 48 heures et évitez de stocker les bouillons qui contiennent des fruits de mer ou du poisson. Au moment de servir, ajoutez des herbes fraîches ou des mini-dés de légumes crus (carotte, radis, navet doux, etc.).

N'hésitez pas à congeler vos bouillons de légumes pour les utiliser le moment venu ! Privilégiez des contenants de 15 cl environ ou vos bacs à glaçon !

Astuce : placez les épices dans un sachet pour les retirer facilement en fin de cuisson.



Repas de Noël 2019, avec pour chaque adhérent une paire de chaussons tricotée par les pensionnaires de la maison de retraite de Kervisy et un cadeau surprise !



Le président des Maraîchers de la Coudraie Didier Ollivier, a profité de cette occasion pour remercier Sylvaine Déotte pour ses années passées comme comptable de l'association.



Emotions, surprise, joie et bonne humeur au menu !

