

Feuille de Chou n°369

Semaine n°45
Du 03/11 au 08/11/2020



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
Bette		Botte	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
Poireau		Kg	3.20 €	0.500	1.60 €	0.500	1.60 €
Scarole		Pièce	1.70 €	1	1.70 €	1	1.70 €
Betterave	Crapaudine, cuite	Kg	6.00 €	0.500	3.00 €	0.500	3.00 €
Oignon	Rosé	Kg	3.20 €	0.480	1.50 €	0.480	1.50 €
Tomate		Kg	4.00 €			0.500	2.00 €
Batavia		Pièce	1.00 €			1	1.00 €
Potimarron		Pièce	3.00 €			1	3.00 €
Total					10.00 €		16.00 €

Pensez à ramener vos caquettes d'une semaine sur l'autre !



L'activité à la Coudraie continue !



Nous voici donc partis pour un 2^e confinement. Nous espérons que cette période se passera le mieux possible pour tous, psychologiquement, financièrement et bien sûr côté santé. C'est avec grand plaisir et soulagement que nous continuerons à vous nourrir de nos produits bios et sains ! Toutefois, nous devons respecter certaines règles.

Voici les conditions et dispositions sous lesquelles nous pourrions continuer à travailler :

- La livraison des paniers est maintenue aux dépôts et jours habituels. Aucun changement de ce côté là.
- La vente directe à la ferme des mardis et vendredis est maintenue, contrairement au dernier confinement.
- Les mesures d'hygiène sont renforcées. Pour que nous puissions rester ouverts, nous devons être très stricts quant aux contacts entre mains et objets ou personnes :
 - Merci d'apporter vos propres sacs et paniers, pour éviter toute propagation du virus, mais aussi tout gaspillage !
 - Les denrées seront pesées par les salariés et versées dans les sachets que vous leur présenterez ouverts.
 - Le lavage des mains est obligatoire pour toute personne entrant sous l'entrepôt : du gel hydro alcoolique et un lavabo avec savon sont à disposition.
 - Le port du masque reste obligatoire et chacun doit apporter son propre stylo, si le règlement s'effectue par chèque.
 - Il ne doit pas y avoir plus de 6 personnes sous le hangar et une distance de 1,5m doit être respectée entre chaque personne. La file d'attente doit donc être « ventilée ».

Merci à tous de votre compréhension et de votre participation.

Photos : briefing suite à l'annonce du confinement de novembre 2020.

• **Aquafada** : Il s'agit tout simplement de l'eau de cuisson des pois chiches qui peut remplacer les œufs dans presque toutes les recettes.

L'aquafaba se conserve environ une semaine au réfrigérateur dans un bocal fermé, et peut aussi se congeler.

- Côté proportions : comptez 3 cuillères à soupe de jus de pois chiche pour remplacer un œuf entier et 3 cuillères à soupe pour un blanc d'œuf.

Vous pouvez utiliser le liquide dans lequel baignent les pois chiche en bocal ou en boîte ou fabriquer votre propre aquafaba.

Pour cela, faites tremper 200 g de pois chiches au moins 12 h dans un grand saladier d'eau, puis rincez-les. Faites-les cuire 1h30 (2,5 volumes d'eau pour 1 volume de pois chiches).

À la fin de la cuisson, le liquide doit être au même niveau que les pois chiches. Récupérez le jus de cuisson, et conservez-le au frais.

• **Agar agar** : L'agar agar est un gélifiant naturel sans goût ni odeur, issu d'algues rouges qui remplace les feuilles de gélatine (notamment pour les végétariens). Il se vend généralement sous forme de poudre.

- Côté proportions : 2 g d'agar agar = 6 g de gélatine soit 3 feuilles de gélatine = 1 cuillère à café arasée.

Mousse de betterave et crumble de noix de cajou



6 pers. Préparation : 20 mn.

- 250g betteraves cuites
- 5 cl eau de cuisson
- ½ càc agar agar ou 3 feuilles de gélatine
- 50ml aquafada ou 2 blancs oeufs
- 50g noix de cajou
- sel, poivre.

- Mixer les betteraves cuites avec un peu de jus de cuisson.
- Ajouter l'agar agar ou les feuilles de gélatine. Saler, poivrer et porter à ébullition quelques minutes.
- Faire monter les blancs d'œuf ou l'aquafada en neige.
- Mélanger délicatement à la purée.
- Verser dans 6 ramequins et mettre 4 h au frais.
- Avant de servir : concasser les noix et les torrifier dans 1 poêle 2mn.
- Parsemer les mousses et servir en apéritif ou en entrée.

Source : *FemininBio*.