

## Recette : RISOTTO ASPERGES, CHORIZO ET PARMESAN



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de riz spécial risotto
- 2 cs d'huile d'olive
- 1/2 chorizo doux
- 1 oignon
- 12 asperges
- 15 cl de vin blanc sec
- 50 g de beurre
- 50 g de parmesan râpé
- du fond de veau

- Dans une marmite, faire fondre l'oignon émincé très fin dans l'huile d'olive.
- Ajouter le riz et le faire nacrer.
- Verser le vin blanc, puis le bouillon de fond de veau, louche par louche, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le riz soit cuit, au bout de 18 mn.
- Dans les 5 dernières mn, ajouter le chorizo préalablement dégraissé dans une poêle à sec puis mis sur du papier absorbant.
- Ajouter aussi les asperges coupées en morceaux (en ayant pris soin de garder intacte la dernière partie avec la pointe) bien égouttées et réchauffées à feu doux dans la poêle.
- Hors feu, ajouter le beurre coupé en morceaux et le parmesan râpé. Mélanger pour bien enrober le tout.
- Verser une louche de risotto à la vague dans une assiette creuse, et poser par dessus les pointes d'asperge.

# La feuille de chou de CHLOROPHYLLE

Semaine 18



23. avenue Jules Jacquemin  
10100 Romilly sur Seine  
03 25 24 58 29

secretariat.chlorophylle@gmail.com



### Composition et coût INDICATIF de votre panier du 02/05/18 :

#### Petit Panier :

- 150 g de Mesclun soit 1€80
- 500 g d'Asperges\* soit 5€50
- 1 botte de Radis\*\* soit 1€80
- 1 botte d'Oignons ciboule soit 1€

\* Mercier  
\*\*potager Motte Tilly

**Total : 10€10**

#### Grand Panier :

- 250 g de Mesclun soit 3€
- 800 g d'Asperges\* soit 8€80
- 1 Chou soit 2€00
- 1 botte de Radis\*\* soit 1€80
- 1 botte d'Oignons ciboule soit 1€

\* Mercier  
\*\*potager Motte Tilly

**Total : 16€60**

### Suivez notre actualité :

Notre page : chlorophylle cocagne

Site internet : <http://chlorophylle.reseaucocagne.asso.fr/>



**PAS DE PANIER Semaine 19 du 07/05 au 11/05/18**

## Du côté des Salariés...

### Reconnaissance des Savoir-Faire Professionnels (RSFP)

Mardi 17 Avril, j'ai validé, avec Mr Arnaud Nunes (maraîcher professionnel), des savoir-faire professionnels, en semis en godets et en terrines, fraissage après labours et semis en pleine terre de Alexandra, salariée au jardin de la Barbuise.

Dans le même temps, Anta, salariée Chlorophylle, a validé des savoir-faire professionnels, en semis en godets et en terrines, supervisés par Thierry (encadrant au jardin de la Barbuise,) et Arnaud Nunes.

Jeudi 19 Avril, j'ai validé, avec Mme Michèle Legrand en tant que professionnelle, le RSFP Vente et Conseils de Dominique, salariée à l'Association Familiale de la Chapelle St Luc.

Un diplôme de validation leur sera remis en Juillet.

Félicitations aux 3 candidates.

Texte de Annie, encadrante adjointe maraîchage

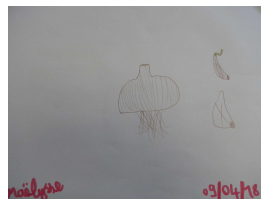


© Can Stock Photo

## Accueil Hôpital de Jour...

Le Lundi 9 Avril, à l'occasion de leur visite, les enfants de l'hôpital de jour ont dégoussé des têtes d'ail que nous pourrions replanter.

Ils ont réalisé quelques dessins afin de ne pas oublier ce moment de partage.



## Les bienfaits des légumes Par Hugo PATOUREL, infirmier naturopathe



### Le chou.

Cette lettre arrive un peu tard, au début du printemps mais peu importe, en effet le chou est un légume d'hiver et comme la nature est toujours bien faite, le chou nous apporte tout le nécessaire pour renforcer notre immunité face à cet fin d'hiver long et humide (courage on en voit la fin !).

En effet, sa grande richesse en vitamine C évite et aide à guérir les différents maux hivernaux (mieux vaut le consommer cru et rapidement après la récolte car la vitamine C commence à se détruire à 70° et disparaît très rapidement, même stocké au frigo).

Pour maigrir vous avez peut être entendu parler du fameux « régime soupe au chou » ? Rien à voir avec l'appel aux extra terrestres de De Funès ! Ce régime consiste simplement à manger uniquement de la soupe au chou à volonté durant une semaine. Le chou est tellement pauvre en calories que le simple travail digestif nécessite plus d'énergie que ce qu'il apporte, entraînant automatiquement une perte de poids garantie... mais attention ! L'aliment miracle n'existe pas et l'effet yo-yo est garanti aussi, voir pire, donc ce régime est à éviter car trop drastique. Par contre, une soupe, seule, le soir peut tout à fait aider à perdre du poids de manière saine en complément d'un régime « équilibré ».

Les personnes, ayant tendance aux ulcères d'estomac, doivent manger du chou car celui ci aide à combattre la bactérie helicobacter pylori, responsable de cet ulcère.

Les bienfaits du chou sont multiples et bien documentés, il est donc compliqué de tous les détailler. On peut cependant insister sur ses bienfaits pour prévenir les cancers digestifs surtout, et tous les problèmes cardio vasculaires.

L'herboriste renommé, Maurice Mességué (récemment décédé), l'utilisait beaucoup pour les inflammations en application directe sur la peau, cru ou après avoir blanchi les feuilles.

Pour la bonne choucroute de Chloro, gardez en une partie crue que vous mangerez en salade pour profiter à fond de l'effet probiotique dû à la lacto fermentation et donc à l'apport de bonnes bactéries et gardez le reste pour la cuire et faire une choucroute de la mer ! (pour changer de la traditionnelle...).

Attention aux abus cependant pour les gens qui s'acidifient beaucoup (les frileux!), ou les sportifs, car la choucroute contient beaucoup d'acide lactique.

Bon App !