

## Recette : Gratin de printemps poireau, carotte et céleri rave au couscous épices douces

- Faites chauffer une casserole d'eau jusqu'à ébullition.
  - Pelez la carotte et le céleri et coupez-les en morceaux.
  - Nettoyez les poireaux sous l'eau froide et émincez-les finement.
  - Faites cuire les légumes dans l'eau bouillante pendant environ 20 minutes.
- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Dans un saladier, fouettez l'œuf à l'aide d'une fourchette, salez, poivrez et incorporez le lait chaud.
  - Préparez la semoule .
  - Égouttez les légumes cuits et mélangez-les avec la semoule et le mélange œuf/lait
  - Versez la préparation dans un plat à gratin et parsemez de gruyère râpé.
  - Laissez dorer le fromage quelques minutes au four.

**Ingrédients: 4 pers**  
150 g de semoule de Couscous Parfumé aux Épices Douces  
1 carotte  
¼ de céleri rave  
4 poireaux frais  
1 œuf  
8 cl de lait demi-écrémé  
10 g de gruyère râpé  
Sel, poivre

## Recette : Cake au céleri rave citron noix de coco

Préparez le caramel :

- Faites fondre et caraméliser le sucre avec un peu d'eau à feu doux dans une petite casserole.
- Retirez la casserole du feu, ajoutez le beurre et une pincée de fleur de sel, puis mélangez.
- Ajoutez ensuite la crème. Laissez complètement refroidir et réservez au frais

Préparation du cake:

- Préchauffez le four à 180°C.
- Fouettez les œufs et le sucre de canne. Ajoutez le beurre salé, la noix de coco râpée, la farine, le zeste et le jus du citron, la levure chimique, ainsi que le céleri-rave râpé.
- Versez la pâte dans le moule beurré, puis faites cuire ± 40 min au four.
- Laissez refroidir sur une grille. Nappez le cake de caramel.

**Ingrédients**  
5 œufs  
150 g de céleri râpé  
1 citron  
100 g de noix de coco râpée  
250 g de farine  
40 g de levure chimique  
250 g de sucre de canne  
150gr de beurre salé +100gr de fromage blanc  
beurre pour le moule  
Nappage  
1,5 dl de crème  
100 g de sucre fin  
1 pincée fleur de sel,  
un peu d'eau  
50 g de beurre

La feuille de chou de  
**CHLOROPHYLLE**

Semaine 11

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 12/03/20 :

### Petit Panier :

- 200 g de Mâche soit 2€80
- 1 kg de PDT Grenaille soit 2€
- 1 kg de Poireaux soit 3€
- 1 Céleri soit 2€50

Total : 10€30

### Grand Panier :

- 250 g de Mâche soit 3€50
- 1 kg de Carottes soit 2€60
- 1 kg d' Epinards soit 6€
- 1 kg de Poireaux soit 3€
- 1 Céleri soit 2€50

Total : 17€60

**Suivez notre actualité :**  Site internet : <http://chlorophylle.reseaucocagne.asso.fr/>

Notre page : chlorophylle cocagne



CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS SOCIAL EUROPÉEN  
DANS LE CADRE DU PROGRAMME OPERATIONNEL NATIONAL  
« Emploi et Inclusion » 2014-2020



Union Européenne

## Du côté Cuisine ...

Comme chaque 1er Mercredi du mois , se tenait notre repas partagé.

Au menu : une potée bretonne suivie de crêpes, pour 30 personnes , préparées avec Simon, qui firent le régal des salariés .



Voici le recette de cette potée qui est revenue à **3€96 par personne** :

Viandes : Jarret, poitrine fumée, palette de porc

Légumes : Chou, carottes, navets, branches de céleri, poireaux, oignons, échalottes, bouquet garni

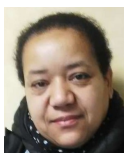
- 1) Eplucher et laver les légumes
- 2) Porter à ébullition un grand faitout rempli d'eau . Y mettre les oignons( piqués de quelques clous de girofle) , tous les légumes ainsi que la poitrine de porc. Ajouter le bouquet garni, du poivre en grains et du sel.
- 4) Faire cuire à petits bouillons pendant  $\frac{1}{2}$  heure. Puis ajouter la palette et le chou. Continuer la cuisson pendant 1 h  $\frac{1}{4}$ .
- 5) Ajouter les pommes de terre . Laisser cuire encore  $\frac{1}{2}$  h
- 6) Retirer la viande du bouillon, la couper et la servir accompagner des légumes.

*Magali, Médiatrice alimentaire*

## Du côté des salariés ...

3 nouveaux salariés ont rejoint l'équipe Chlorophylle en ce début du mois de Mars :

Marie-Danielle et Jérôme dans l'équipe Maraichage

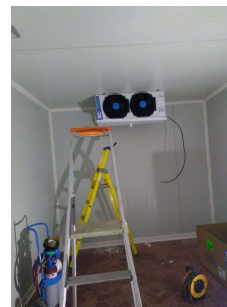


Clotilde dans l'équipe du potager de la Motte Tilly

## Du côté de la Motte Tilly....

La rénovation et l'aménagement de la maison de la régie se poursuivent.

Une chambre froide vient d'être installée par la société Climadys pour une meilleure conservation des légumes du potager



## Formation Bio Grand Est ...

Le mercredi 4 mars, j'ai participé à une journée de formation / échange organisée par Bio Grand Est à Chalons-en-Champagne avec les maraîchers de la Marne et de l'Aube.

Nous avons abordé l'itinéraire technique du chou dont la culture a été compliquée pour beaucoup de maraîchers la saison passée, ainsi que les aspects réglementaires en maraîchage.

Ces échanges entre maraîchers permettent de partager nos difficultés passées et présentes, ça nous rassure, et on se donne quelques astuces pour améliorer la saison prochaine.



• Bio en Grand Est •

Paul, encadrant maraicher



**Nous vous remercions de bien vouloir rapporter les cagettes (bois et plastique) qui servent à la livraison des légumes.**