

Recette : Gâteau au chou frisé avec son coeur de riz et de viande hachée

- Retirez toutes les feuilles du chou frisé et faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée.

- Pendant ce temps, coupez tous les légumes en petits morceaux. Faites cuire le riz.

- Après avoir retiré les feuilles de chou de l'eau, faites frire 700 g de viande hachée avec un peu d'huile dans une poêle. Lorsque la viande hachée est bien cuite, sortez-la de la poêle et puis versez-y à la place les oignons hachés, les gousses d'ail, les carottes et le poivron. Assaisonnez le mélange avec un peu de sel et de poivre.

- Une fois les légumes cuits, mettez-les dans un saladier avec la viande hachée. Ajoutez le riz cuit et la sauce tomate (conservez une petite quantité de sauce pour la déco)

- Ajoutez ensuite le basilic et le persil puis le parmesan. Ajoutez un oeuf puis mélangez tous les ingrédients pour obtenir une masse crémeuse.

- Déposez la première couche de feuilles de chou frisé dans le fond d'un moule à charnière.

- Alternez ensuite le mélange de légumes hachés et viande, d'environ 1,25 cm d'épaisseur, avec des feuilles de chou. La dernière couche est une feuille de chou que vous saupoudrez d'un peu d'huile d'olive, de sel, de poivre et de parmesan râpé.

- Placez le moule dans le four à 175 °C pendant 40 minutes.

- Lorsque le gâteau est cuit, retournez-le sur une assiette et laissez-le refroidir quelques instants.

Pour la déco, utilisez le reste de la sauce tomate et un peu de parmesan.

Ingrédients

- 1 chou frisé
- 700 g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 4 gousses d'ail
- 90 g de parmesan
- 300 g de sauce tomate
- 350 g de riz cuit
- 1 oeuf
- Huile d'olive
- Basilic et persil
- Sel et poivre

La feuille de chou de CHLOROPHYLLE

Semaine 13

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 26/03/20 :

Petit Panier :

- 300 g de Mâche soit 4€20
- 1 kg de Poireaux soit 3€
- 1 kg de Carottes soit 2€60
- 1 botte de Radis soit 2€

Total : 11€80

Grand Panier :

- 400 g de Mâche soit 5€60
- 1 kg de Carottes soit 2€60
- 1 kg de Pommes de Terre soit 2€
- 1 kg de Poireaux soit 3€
- 1 Chou Frisé soit 2€
- 1 botte de Radis soit 2€

Total : 17€20

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

Notre page : chlorophylle cocagne



CORONAVIRUS
COVID-19

Si vous rencontrez des difficultés pour venir chercher votre panier, n'hésitez pas à nous contacter



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



Union Européenne

Cher adhérent,

Nous vivons tous depuis quelques jours des moments très difficiles. Face à cette crise sanitaire, l'enjeu premier est évidemment de nous **protéger collectivement** et de mettre tout en œuvre pour que nous puissions le plus rapidement possible retrouver une vie normale.

Il sera temps après de nous remettre en question, de repenser notre société, notre conscience collective, nos valeurs...

Notre association a fait le choix de poursuivre son activité car l'alimentation est un besoin essentiel qui nécessite d'en organiser la continuité. Cela est encore plus vrai quand elle est **solidaire, locale et créatrice de lien social**.

Le Conseil d'Administration et moi-même tenions à remercier **les salariés** (Romilly et Motte-Tilly) qui permettent à Chlorophylle de continuer.

Merci à ceux qui hier étaient les plus fragiles et sont aujourd'hui sur le terrain pour assurer l'alimentation de 180 foyers, l'approvisionnement de deux marchés et la livraison des légumes dans les villages mais aussi le versement des salaires à 35 personnes.

Nous tenions aussi, chers adhérents, à vous remercier encore une fois pour le soutien que vous nous apportez. Un soutien sans faille, plein de sollicitude, d'attention, de solidarité qui nous a permis depuis 14 ans maintenant de surmonter les difficultés rencontrées.

Face à cette situation inédite, nous avons donc adapté notre fonctionnement et mis en place différentes mesures afin **d'assurer en premier lieu la sécurité des salariés** mais aussi **maintenir l'outil de production maraîchère** et vous **fournir de bons légumes** pour une alimentation saine et de qualité.

Depuis lundi, les salariés les plus fragiles au niveau de la santé sont repartis chez eux, ainsi que les salariés ayant des enfants.

Nous avons décidé de fonctionner avec **un effectif réduit et tournant** afin de n'être pas trop nombreux sur le site et pris différentes mesures pour assurer la protection des salariés (désinfection des points de contact, 2 maximums dans les camions, distribution de gants...).

Concernant la distribution de nos légumes, nous avons décidé de maintenir nos circuits de proximité (parking du château de la Motte-Tilly, Robespierre le vendredi matin, la Chloromobile et la distribution de nos paniers le jeudi).

Bien entendu, nous avons quelque peu modifié l'organisation de la vente et demandons à tous de **respecter les mesures et gestes barrières** (notamment l'écartement d'au moins un mètre cinquante entre les personnes).

Merci d'appliquer les bonnes pratiques face au COVID-19 pour vous et pour nous !

Prenez bien soin de vous et de vos proches.

Courage à vous tous : tenez bon !

Le Conseil d'Administration / Sandrine SIMONOT

Mot du Président

En ces temps de confinement, Chlorophylle s'est adapté. Des décisions ont été prises, elles vous sont détaillées dans cette Feuille de Chou et nous les ferons évoluer avec la situation. Mais je tenais à vous exprimer combien je suis fier de faire partie de ce collectif, ancré dans son territoire, où toutes les parties prenantes - partenaires, salariés, permanents, bénévoles et adhérents - agissent de concert pour les besoins élémentaires que sont une alimentation locale, saine, durable et accessible à tous, et le vivre ensemble.

C'est un étrange moment que nous vivons là, un moment où il nous faut agir collectivement en minimisant les contacts, faire attention aux autres sans les approcher.

Cela nous oblige à repenser nos habitudes, à conscientiser nos réflexes, à prendre du recul sur nos fonctionnements tant individuels que collectifs. Et cette pandémie révèle justement bien des incohérences et des aberrations dans ces fonctionnements.

Profitions donc de ce temps libéré pour réfléchir à nos choix, pour regarder en face nos modes de vie et d'organisation. Nos actes sont-ils bons pour nous, pour nos proches, pour notre territoire, pour la planète ? Quelles sont nos marges de manœuvres pour que les choses évoluent ? A quoi sommes nous prêts à renoncer pour qu'elles s'améliorent ?

Nul doute qu'il y aura un avant et un après, l'avant est révolu, à nous d'écrire l'après.

Samuel PATE