

## Recette : Taboulé radis rose et chou-rave au croustillant de parmesan

- Préparer la mayonnaise : tous les ingrédients nécessaires doivent être à température ambiante. Dans un bol ou dans le bol d'un blender, verser les jaunes d'oeufs, ajouter la moutarde, le vinaigre, une pincée de sel et une pincée de poivre. Fouetter ou mettre en route le blender en versant peu à peu l'huile jusqu'à obtenir une consistance de mayonnaise.

-Préchauffer le four à 180°.

Préparer les croustillants de parmesan en mélangeant le parmesan aux graines et au persil dans un bol. Placer une feuille de cuisson sur une plaque de four. Disposer environ 12 petits tas du mélange au parmesan en s'aidant du cercle à pâtisser pour délimiter la forme. Faire l'opération en deux fois si nécessaire. Enfourner pour 3 à 4 minutes environ. Les bords doivent commencer à dorer.

Préparer les légumes : retirer les parties dures du chou-rave. Inutile de l'éplucher en entier, les parties vertes claires et douces peuvent se manger sans problème. Le laver et l'essuyer rapidement. Le couper en dés. Laver et égoutter les radis roses, les couper en lamelles. Eplucher l'oignon et prélever le quart, l'émincer très finement. Brosser et laver la carotte et la couper en dés.

Passer tous les légumes, si nécessaire en plusieurs fois, dans un blender ou un mixeur pour obtenir un taboulé de légumes crus. Pour cela, pulser plusieurs fois. Incorporer la mayonnaise dans le mélange obtenu.

### Dressage :

Au dernier moment, juste avant de servir, dresser les assiettes. Poser un croustillant de parmesan sur chaque assiette puis une cuillère à soupe de taboulé de légumes, éventuellement quelques cranberries et quelques morceaux de noix concassés. Poser un croustillant sur le taboulé, ajouter une nouvelle cuillère de taboulé, 2 à 3 cranberries, et des noix, avant de poser un dernier croustillant. Décorer enfin d'un peu de taboulé de noix, de cranberries et de persil frais. Faire la même opération pour les 3 autres assiettes. Servir sans attendre avec une salade verte, des fruits de saison en morceaux.

### Ingrédients 4

#### pers

- 1 boule de chou-rave vert
- 1 carotte
- 8 radis roses
- 1/4 d'oignon rouge

#### La mayonnaise

- 2 jaunes d'oeufs
- 1 cuillère à soupe de moutarde fine
- 1 filet de vinaigre de cidre
- environ 20 cl d'huile de colza
- sel, poivre

#### Les

#### croustillants de parmesan :

- 60 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe de graines de chia ou de graines de pavot
- 1 cuillère à soupe de persil haché

# 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 30/04/20 :

#### Petit Panier :

- 1 Salade soit 1€50
- 1 botte de Radis soit 2€
- 1 Chou Rave soit 1€50
- 1 Jus de Tomates soit 3€50
- 1 kg de Pommes de Terre soit 2€

Total : 10€50

#### Grand Panier :

- 1 Salade soit 1€50
- 1 kg de Pommes de Terre soit 2€
- 1 Chou Rave soit 1€50
- 2 bottes de Radis soit 4€
- 1 Botte Navets Nouveaux soit 2€80
- 1 Jus de Tomates soit 3€50
- 1 Chou Pak Choi soit 3€

Total : 18€30

**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 des Espaces Verts ...

Cela fait maintenant 4 ans que la ville de Romilly a installé des vignes, près du château d'eau, et a confié son entretien à Chlorophylle. Ce qui nous permet de former certains salariés au métier de la vigne (entretien, taille...)

Jusqu'à maintenant, Mr Dominique JARRY (viticulteur) encadrait nos salariés dans cette activité. Cette fois, c'est Mr Olivier MONTALI qui est venu guider James pour la taille.

James suivait la formation « Taille de vignes » qui s'est malheureusement interrompue à cause du confinement et qui reprendra en Novembre .

Ce partenariat a permis à James de consolider ses connaissances et de les préserver tout en pratiquant.

Encore un grand merci à Olivier pour avoir consacré du temps à James et à Chlorophylle.

*Tony , Encadrant Espaces Verts*



## Du côté de la Motte Tilly ...

Au potager Christophe s'est attelé au tuteurage des framboisiers et mûriers .

La tâche consistait à enfoncer des piquets et installer des fils en métal pour accrocher les branches de framboisiers et mûriers .

Christophe a réalisé ce chantier et a enfoncé 150 piquets .

*Belle performance !!*

*David, Coordinateur du Potager de la Motte Tilly*



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

## Du côté des salariés....

Deux nouveaux salariés ont encore rejoint l'équipe Maraichage ce mois-ci, période très chargée, durant laquelle les semis et les plantations doivent être réalisés .

Nous souhaitons la bienvenue à Marguerite et Christian



## Astuces cuisine ...

### Transformer le jus de tomates en sauce tomate :

Ajouter de la Maïzena , de la farine ou de la fécule de pomme de terre au jus de tomates, faire réduire pour épaissir le jus. Saler et poivrer. Faire revenir de l'ail et des oignons et les incorporer dans la sauce .

Vous pouvez aussi , dans une béchamel, remplacer le lait par du jus de tomates, pour les lasagnes, par exemple.

### **Soupe anti gaspi**

Ingrédients :Les feuilles d'une botte de radis,2 carottes,2 oignons jaunes,2 pommes de terre,sel et poivre

- Bien laver les fanes comme pour en faire une salade.
- Laver un oignon en conservant la peau, le couper en deux et le mettre dans une poêle sans matière grasse et le laisser griller, il donnera du goût au bouillon.
- Faire fondre dans une cocotte le beurre et les fanes.
- Éplucher et laver les légumes restants, les couper grossièrement et les ajouter dans la cocotte.
- Ajouter l'oignon grillé et recouvrir d'eau. Laisser cuire 30 min à feu doux et avec un couvercle ou 15 min en cocotte minute.
- Enlever l'oignon avec sa peau, puis mouliner et servir aussitôt.