

Lettre aux abonnés au panier du Collectif Potager de Wimmenau

Distributions Printemps 2013

21 juin 2013

La plantation des poireaux se poursuit avec les séries tardives à récolter pour l'hiver et le début de printemps. Jessica de Schopperten aide ponctuellement comme aujourd'hui pour ces plantations de séries conséquentes. Elle a un projet d'installation en cours en production maraîchère et m'a demandé si elle pouvait venir pour suivre certains travaux et en profiter pour échanger sur les techniques, l'organisation, etc. Au niveau des plants, les semis actuels concernent les légumes feuilles (diverses salades, choux, ...) pour l'automne. Le contrôle annuel pour la certification Agriculture Biologique a également lieu aujourd'hui aussi bien sur les factures d'achat (semences, engrais, plants) que sur le terrain (respect d'une rotation adaptée, gestion de l'enherbement, ravageurs et maladies). Les courges sont en partie ressemées suite à des levées très hétérogènes dues aux facteurs climatique chaotique et les ravageurs qui vont avec (limaces), la surface semée en courges étant très grande cette année, la production devrait tout de même couvrir les besoins si le reste du cycle n'est pas perturbé. Lionel assurera la distribution la semaine prochaine étant pris par ailleurs, on se retrouvera le lendemain pour fêter l'arrivée de l'été.

A la semaine prochaine,

Jean

Suggestions :

- 1) **Chou pointu aux carottes et à la moutarde** (inspiré d'une recette de la Ferme de la Tindière)

Le chou pointu est aussi bon cru que cuit, coupé finement en salade ou cuit en sauteuse avec d'autres légumes (carottes, oignons, poivrons...).

Mieux vaut éviter une cuisson à l'eau bouillante ou en potée car c'est un chou tendre du printemps.

Pour 3 personnes Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

Ingrédients : 1 chou pointu – 3 carottes – 4 c à s de fromage blanc – 1 c à s de moutarde de Dijon – Un tiers de c à c de graines de carvi – 2 c à s de d'huile d'olive – 20 g de beurre – poivre, 3 baies, sel

- Débarrasser le chou des feuilles externes, le couper en deux et ensuite en lamelles (couper sur sa largeur). Faire cuire à couvert dans un mélange d'huile d'olive et de beurre pendant 10 min.
- Peler et râper les carottes (grilles grands trous). Ajouter au chou.
- Mélanger le fromage blanc avec la moutarde, ajouter les graines de carvi. Incorporer ce mélange au chou. Poivrer et saler. Laisser réchauffer l'ensemble quelques minutes et servir.

- 2) **Salade aux carottes et chou-raves râpés** (

Ingrédients pour 2 personnes :

pour la salade

1 chou rave
3 carottes nouvelles
1 oignon

pour la vinaigrette

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
du poivre

- dans un saladier, mettre le poivre, le vinaigre, ainsi que l'huile ;
- mélanger énergiquement, réserver.
- éplucher, laver, sécher et râper les carottes ;
- éplucher, laver, sécher et râper le chou rave ;
- peler et émincer finement l'oignon.

- ajouter dans le saladier, les carottes, le chou rave et l'oignon ;
- bien mélanger avec la vinaigrette
- ajouter du sel ou du gomasio

Bon appétit !