

## Parole de jardiniers

### Son chouchou, c'est le Bruxelles !

Il y a des cultures qui ont notre préférence. Certains vous diront qu'ils aiment planter la mâche dans la douce chaleur d'une serre ; d'autres qui préfèrent récolter les cocos aux beaux jours...

Pour Tanguy, il s'agirait sûrement du chou de Bruxelles. *« Je ne les plante pas, ça va trop vite sur la planteuse, d'autres le font, mais j'aime bien les récolter »*, assure le maraîcher qui revient justement du champ, trempé par la pluie.

Pour être tout à fait honnête, c'est au sec qu'il confie : *« ce que je préfère, c'est de les éplucher à l'atelier »*. Avec ou sans le son de la radio pour mieux se concentrer... *« Il faut bien enlever les feuilles abimées, un peu noires. Je fais ça avec un couteau. A force, j'ai pris le coup, dit-il à l'œuvre, debout. J'aime bien faire ça tout seul dans l'atelier. En équipe, c'est bien aussi. Je suis souvent avec Mathieu, et là ça va vite ! Il va à une vitesse, je n'arrive pas à le suivre ! »*

L'épluchage aurait donc sa préférence ? Non, après mûre réflexion et pour être tout à fait sincère, *« c'est avec une bonne saucisse que je préfère le chou de Bruxelles, oui là j'adore ça ! »*



Tanguy en pleine séance d'épluchage de choux de Bruxelles.





Zoom sur un de nos légumes d'hiver qui laisse rarement indifférent : le **chou de Bruxelles**.

La puissance de son **arôme amer et légèrement sucré** est trop forte pour certains, quand d'autres l'adorent. Riche en vitamines B, C et bêta-carotène, le bruxelles contient aussi de bonnes vertus pour le foie.

**Tanguy**, marâcher à l'Esat, l'apprécie tout particulièrement. Dans ce numéro, il nous raconte comment il le bichonne au champ et à l'atelier... 

## Composition de votre panier semaine 04

### Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1,1 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,42 €
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	NAVET JAUNE BOULE D'OR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 ×	CHOU ROUGE LISSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				<b>15,02 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,8 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,76 €
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,8 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	2,40 €
0,7 ×	NAVET JAUNE BOULE D'OR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,75 €
1 ×	CHOU ROUGE LISSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				<b>10,01 €</b>

### Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
1 ×	SALADE BATAVIA VERTE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
0,6 ×	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,80 €
0,5 ×	NAVET JAUNE BOULE D'OR Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,50 €	1,25 €
1 ×	CHOU ROUGE LISSE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				<b>8,25 €</b>

# LA RECETTE



## CHOUX ROUGES AUX P'TITS LARDONS

### INGRÉDIENTS

- Un petit chou rouge
- Échalotes
- 50 gr de lardons fumés
- 2 c-à-s de vinaigre (au choix : balsamique...c'est comme vous préférez !)
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, sur une planche coupez votre chou en 2, puis ôtez le « trognon ».

Découpez finement votre chou en lamelles. Lorsque vous avez la quantité souhaitée, le mettre dans un saladier, de la même façon, découpez finement votre échalote que vous mélangerez au chou.

Dans une casserole, chauffez 2 c-à-s de vinaigre, le verser chaud sur le chou et remuer.

Puis faites revenir les lardons, juste le temps qu'il soient cuits, ils rejoindront alors les autres ingrédients dans le saladier.

Et voilà c'est déjà prêt !!!

Votre chou rouge sera encore meilleur si vous le laissez macérer quelques heures avant de le déguster.

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 15MN**  
**TEMPS TOTAL : 30MN**



Besoin d'une idée de recette ?

[esatco.cogagnebio.fr/cuisiner-nos-produits](https://esatco.cogagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)