



Le Chou et sa petite histoire !

Le chou est originaire d'Europe, c'est à l'origine une plante sauvage qui pousse naturellement sur les falaises océaniques, et cela perdure encore aujourd'hui, on trouve toujours des choux sauvages sur les falaises des côtes océaniques et de la Manche. Ce chou des falaises est l'ancêtre de tous les choux cultivés.

La petite histoire du chou ou plutôt la légende veut que le légume, qui vivait au bord de la mer, avait tellement d'enfants de toutes sortes que tous les habitants pouvaient se nourrir sans problèmes.

Voici donc, peut-être, l'origine de tous les choux ou de l'énigme des garçons qui naissent dans les choux !

On a pu voir que le chou sauvage appelé aussi **chou des falaises** pousse toujours en France, notamment en Haute-Normandie, mais son avenir paraît menacé en raison du changement climatique.

Cependant, il existe une autre sorte de chou sauvage, nommé chou champêtre que l'on trouve partout dans le monde en climat tempéré. Cette variété ne produit pas le légume rond que l'on connaît, car c'est sa racine que l'on consomme cuite à l'eau ou au four. Il s'apparente davantage au chou rave. Celui-ci nous donne aussi des fleurs, feuilles et pousses qui agrémentent nos salades avec un petit goût de moutarde. Si ce sont les seules variétés de choux que l'on peut trouver à l'état sauvage, celles que l'on cultive sont très nombreuses. Pour n'en citer que quelques-unes :

- Le chou rouge est idéal en salade ou braisé.
- Le chou blanc sera plutôt râpé et mangé cru.
- Le chou de Milan, à la feuille gaufrée, est utilisé pour les soupes ou le chou farci.
- Le chou-fleur, cultivé en Bretagne, fera de délicieux gratins ou se consommera cru.
- Le brocoli, originaire d'Italie, se prête à toutes sortes de cuisson, vapeur, sauté, à l'eau.
- Le chou-rave est excellent en soupe ou en salade.
- Le chou de Bruxelles est souvent utilisé comme accompagnement.
- Le chou cabus est utilisé notamment pour la préparation de la choucroute.
- Le chou kale est doté d'une grande valeur nutritive.
- Le chou chinois, plutôt blanc et vert pâle, est utilisé pour les salades et le chou sauté.
- Le chou romanesco, cousin du chou-fleur, est très bon braisé.

De plus, on oublie souvent que tout se mange dans le chou, il est très peu calorique et d'une bonne source de vitamines A et C, de potassium et d'acide folique. Comme tous les membres de la famille des crucifères, il a des propriétés anticancéreuses.

Source : amandebasilic.com



L'ÉCHO DES SALADES



PAROLE DE JARDINIER

Le travail dans les champs n'est pas facile en ce moment, la météo n'a pas été clémente avec les fortes pluies de ces derniers jours.

Christian et Mathieu

s'occupent de la présentation des légumes dont ils ont la charge, ils épluchent les choux de Bruxelles car les premières petites feuilles et la base n'ont pas de belles couleurs.

Pour les oignons rouges (photo2), ils coupent la tige, les racines et les premières peaux de l'oignon sont également enlevées afin d'assurer une présentation optimale !

Mathieu travaille à l'Esat depuis sa création, il a commencé par un stage à l'Esat de Lannion afin de préparer son entrée dans la vie professionnelle, puis un stage probatoire à l'Esat de Plourivo pour intégrer l'équipe du jardin. Il a vu l'évolution des cultures, et le développement de la vente des légumes Bios.



Mathieu et Gilles

Composition de votre panier semaine «03» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10
Chou Frisé de Milan 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.30
Pomme de terre de conservation Allians 1kg	2.20
Carottes 1kg	3.50
Oignon rouge 500gr	1.68
Valeur du panier	10.78€

Notre
composition de
légumes est
susceptible d'être
modifiée en
fonction de nos
récoltes ... merci
de votre
compréhension

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 Salade	2.20
Oignon rouge 1kg	3.35
Chou Frisé de Milan 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.30
Carottes 1kg	3.50
Pomme de terre de conservation Allians 1,700kg	3.74
Valeur du panier	15,09€

Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10
Pomme de terre de conservation Allians 1kg	2.20
Chou Frisé de Milan 1 pièce <i>En conversion vers l'agriculture biologique</i>	2.30
Carottes 700gr	2.45
Valeur du panier	8.05€



RECETTE DE LA SEMAINE

Rouleaux au chou vert



Temps : Préparation 25 min, Temps de cuisson : 90 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 chou frisé
- 125 g de céréales (quinoa, semoule de blé ou mélange multi-céréales)
- 300 g de bœuf haché
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- une poignée de raisins secs
- 30 g de concentré de tomates
- 1 cuil à curry
- persil
- 2 gousses de cardamome
- 1 clou de girofle
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Laver le chou. Couper les feuilles, conserver le cœur.

Blanchir chaque feuille 1 min dans de l'eau salée. Égoutter.

Retirer la grosse nervure centrale de chaque feuille.

Hacher le cœur du chou.

Faire cuire les céréales comme conseillé sur l'emballage et bien égoutter après cuisson.

Préchauffer le four th. 5 (150°C). Émincer l'ail et l'oignon et hacher le cœur du chou ; les faire revenir dans un filet d'huile d'olive, ajouter le cœur du chou émincé, puis les épices pilées et laisser cuire 5 min.

Hors du feu, ajouter les raisins secs, le persil et le concentré de tomates la viande crue et les céréales. Saler et poivrer.

Déposer des tas de cette farce sur l'extrémité d'une feuille de chou et rouler en cigare.

Ranger ces rouleaux en les serrant dans un plat à four, avec un fond d'eau.

Enfourner et laisser cuire pendant 1h30. Rajouter de l'eau si besoin. Déguster bien chaud.

Repas complet, légumes et steak haché !