



INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 3 pieds de blettes
- 4 carottes
- 4 navets moyens
- 1 petit chou vert
- 5 c à s d'huile d'olive
- ½ l de fond de volaille
- 10 cl de jus de veau
- Poivre du moulin
- Sel fin

TEMPS DE PRÉPARATION :
30MN
CUISSON : 40 MIN
TEMPS TOTAL : 1H10

COCOTTE DE LÉGUMES D'HIVER

PRÉPARATION

Pelez et lavez les légumes.

Séparez les côtes des verts de blettes et coupez les côtes en tronçons.

Coupez les carottes, les oignons et les navets en rondelles épaisses

Faites blanchir 5 mn le chou vert coupé en 4 dans de l'eau bouillante.

Egouttez et réservez.

Préparation de la cocotte de légumes

Dans une cocotte, versez et faites chauffer l'huile.

Ajoutez les légumes découpés

Mélangez, salez et donnez quelques tours de moulin à poivre.

Laissez mijoter à couvert en versant par petites quantités le bouillon de volaille.

Au bout d'1/4 d'heure ajoutez le chou et continuez 10 mn la cuisson.

Stoppez la cuisson et versez le jus de veau.

Remuez les légumes.

Vérifiez l'assaisonnement.

Servez dans la cocotte et versez 1 filet d'huile d'olive au moment de servir.

L'écho des Salades

Parole de jardiniers

Plantation Ail (suite)

On a installé les poteaux, les tuyaux pour arroser on a posé des agrafes pour tenir les tuyaux et on a déroulé la bâche pour éviter l'enherbement et garder l'humidité

Valentin



Besoin d'une idée de recette ?

[esatco.cocagnebio.fr/cuisiner nos produits](http://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner_nos-produits)

Composition de votre panier semaine 46

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 x	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
1 x	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
1 x	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	3,50 €
1 x	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,2 x	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
0,4 x	POIREAU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	1,20 €
				15,10 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,6 x	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,32 €
1 x	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,5 x	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,75 €
1 x	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
0,15 x	MESCLUN Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,80 €
				10,67 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 x	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
1 x	COTES DE BLETTES BOTTE 500gr	FRANCE-Plourivo	2,50 €	2,50 €
0,4 x	CAROTTE TERRE Vrac 1 kg	FRANCE-	3,50 €	1,40 €
1 x	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				8,30 €

Les fractales :

La théorie de Mandelbrot a autant apporté aux mathématiques qu'à la perception de structures fractales dans la nature. La nature cache un grand nombre de plantes ayant des formes irrégulières et ayant les caractéristiques d'auto-similarité. On peut ainsi les classer dans la catégorie des fractales.

Les parties d'une fractale ont la même forme et la même structure que l'objet tout entier hormis le fait qu'elles se trouvent à des échelles différentes, de l'infiniment petit à l'infiniment grande et qu'elles peuvent être légèrement modifiées : C'est la propriété d'auto-similarité.

Les côtes rocheuses, les arbres, les fougères, les flocons de neige et même les poumons sont des fractales.

Le meilleur exemple de fractales dans le monde végétal est le chou Romanesco, variété ancienne de chou-fleur, cultivée en France seulement depuis les années 1990.

Le chou romanesco (appartenant à l'espèce *Brassica oleracea*) est un parfait exemple de structure fractale naturelle. En effet, en zoomant sur ses pointes, on retrouve cette figure, dite « auto-similaire », avec un motif pouvant se répéter sur sept ou huit échelles.

