

Choux, patates et rampon,

Ce sont des légumes de cette saison qui devraient amener un peu de calme dans nos têtes. Il sera bien assez tôt le printemps venu pour reflleurir. Aujourd'hui vous recevez les produits de Reto et Thomas, le choix et la quantité sont moindre que prévus. La semaine prochaine des flocons d'orge vous seront livrés. Il y aura peut-être des lentilles en septembre et un pain à l'épeautre genevois pour Noël.

En attendant voici une première recette :

Crêpes avec la Farine de Sarasin

pour cinq personnes de Reto sauf la parenthèse

Préparation : 20 mn *Cuisson : *30 mn

Repos : 90 mn *Temps total :* 140 mn

330 g de farine de sarasin

10 g de gros sel

75 cl d'eau froide - 1 œuf

Dans un saladier, mélanger la farine et le gros sel. A l'aide d'un fouet, verser l'eau en deux ou trois fois tout en mélangeant la préparation.

On obtient une pâte lisse et épaisse à laquelle on ajoute un œuf pour donner une belle coloration à la cuisson.

Couvrir et laisser reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.

Graisser la crêpière (et pas la crémillère) avec une coton imbibé d'huile.

Verser une louche de pâte, attendre que la galette colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner. La laisser cuire encore 1 minute environ.

Pour une galette complète, beurrer généreusement les deux côtés de la galette et déposer au centre de l'un des deux, du jambon et de l'emmental râpé, puis casser un œuf au centre de la galette.

Une fois qu'il commence à cuire, saler, poivrer et rabattre

Chou naturiste :

Inspiré librement de la recette du bouquin page 108

Un chou blanc, une cuillère à soupe de gros sel, 1 ou 2 citrons, un peu de piment, quelques raisins secs, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Coupez le chou en fines lanières, comme pour une salade ou une choucroute (une râpe avec une lame en biseau convient bien). Mettez le chou dans un plat. Saupoudrez d'un peu de (gros) sel et arrosez avec le jus de citron. Laissez reposer pendant une vingtaine de minutes. On peut aussi préparer le chou avant avec le sel, mettre au frigo et ajouter le citron 20m avant. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile est chaude, jetez le chou sans son jus dans l'huile et remuez, ajoutez le liquide et laissez à feu doux. En cours de cuisson ajoutez les raisins secs et une pointe de piment. Remuez pendant la cuisson (quelques minutes). Arrêtez la cuisson dès que le chou est à votre goût sous la dent.

La verdure qui n'est pas du rampon c'est du pourpier à faire en salade, c'est vraiment bon mais on peut le cuire si préfère.

Rappel : La fête aura lieu le samedi 30 août, ne l'oubliez pas et donnez vos idées.

POINT DE DISTRIBUTION

Avez-vous vos coopérateurs, les cornets sont-ils partis, viendrez vous à la réunion du 4 février à 18h

Svp retour pour ceux qui ne l'ont pas fait par mail ou tél.

Becs Les jardiniers,nières

Dernière minutes : les fromages de chèvres sont de retour 9 francs le petit plateau et 20 francs le grand, commandes@cocagne.ch ou case postale 245