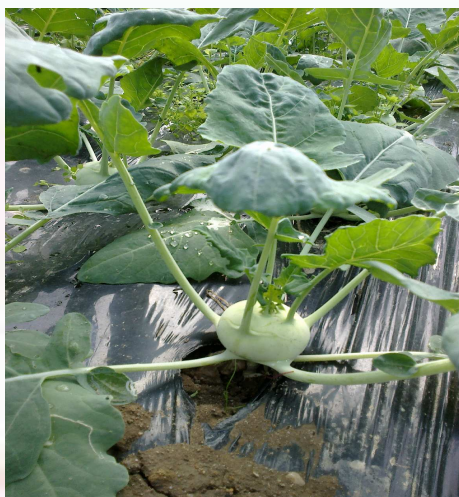


Les nouvelles du jardin

Edito

A l'occasion de la nouvelle année, chacun décide de prendre ses bonnes résolutions. Eh bien, nous aussi! Il nous semble intéressant de maintenir un lien entre les champs et les consomm'acteurs que vous êtes. C'est pourquoi nous vous proposerons régulièrement cette modeste feuille pour vous donner des nouvelles des légumes, des champs, de ceux qui y travaillent, des actualités du moment... Bonne lecture!



Les recettes:

- en salade:

En dés ou râpé avec pommes, oranges, noix et fromage (bleu ou comté)

- en purée ou frites

Comme on le fait avec les pommes de terre

- ou tout simplement bouilli

Servi avec une noisette de beurre et fleur de sel

L'actualité de la quinzaine:

- le ramassage et stockage des derniers céleris devrait avoir lieu.
- si le sol s'égoutte, il y aura préparation du sol et semis des premières fèves
- réparation des tunnels et maintenance du matériel pour appréhender les gros travaux du printemps plus sereinement
- récolte des poireaux et choux dans la gadoue, la gadoue, la gadoue!!! c'est plus pénible pour les cueilleurs et le tracteur ne passe pas partout (enlèvement)



Gros plan sur: Le chou-rave

Très apprécié en Allemagne et dans le nord de l'Europe, il est peu connu en France. Ce légume fait partie de la famille des crucifères (chou pommé, chou fleur, brocoli, navet, colza...)

Il contient donc des composés bioactifs qui auraient des effets bénéfiques pour combattre différents types de cancers comme l'ont démontré plusieurs études épidémiologiques.

Le chou-rave est également une excellente source de vitamine C.

Autre avantage: on le consomme cru ou cuit et il ne requiert pas de préparations trop compliquées.