

# Le canard d'Icare

Mercredi 20 Février et Vendredi 22 Février  
Semaine 08.2019 - JI / JTR



## PORTRAIT

Yasmina, en poste à Sentheim depuis près d'un an et demi revient sur son parcours au sein de l'association et sur le projet qui lui tient à cœur :

« Des aléas de la vie, et un métier de commercial qui ne me convenait plus, je souhaitais reprendre un projet professionnel que j'avais mis de côté il y a plus de 15 ans, Passionnée de métiers en rapport avec la terre, j'ai alors postulé aux jardins d'Icare il y a plus de 18 mois afin de vérifier la viabilité de ce projet.

Après les conseils de l'accompagnatrice socio-professionnelle des jardins, j'ai effectué des périodes de mise en situation en milieu professionnel, l'un en production de plantes médicinales, et l'autre en maraîchage biologique.

Grâce à ces deux stages, je suis convaincue de la direction que je veux prendre. Pour cela, je décide alors de préparer un Brevet Professionnel de responsable d'exploitation agricole prévu pour septembre 2019,

Je suis aussi en train de passer le permis, chose que je n'avais jamais osé entreprendre suite à un accident de voiture qui a engendré chez moi une peur de la route.

Quelques années d'expériences me seront ensuite nécessaires avant de pouvoir m'installer en tant qu'exploitante en production maraîchère.

Je remercie les acteurs de cette association d'insertion par le maraîchage de m'avoir permis de réfléchir à ce projet, de m'avoir fait confiance, et de m'avoir donné de la force.

Je remercie encore plus les adhérents grâce à qui ce genre d'association existe. »

## LES TOPINAMBOURS ET LES ÉLÉMENTS...

Malgré son goût presque sucré, proche de l'artichaut, le topinambour peut décourager par ses effets indésirables et malodorants.

Première astuce infallible : manger le topinambour cru. Il est excellent râpé en salade, assaisonné avec de l'huile de noix et du vinaigre de cidre.

Seconde astuce : ajouter quelques pommes de terre dans l'eau de cuisson. Cela réduit les désagréments digestifs. On peut également ajouter du bicarbonate de sodium (1/2 cuil. à café

Cette semaine dans vos paniers, vous trouverez,  
**(Sous réserve de modifications de dernière minute)**

### GRAND PANIER

1 kg de Choucroute	3€41
600 g d'Oignons jaunes	1€49
800 g de Panais	2€73
800 g de Poireaux	2€86
800 g de Pommes de terre Désirée	1€37
150 g de Pourpier	1€65
<b>Prix total du panier</b>	<b>13€50</b>
<b>* Haricots secs</b>	

### PETIT PANIER

700 g de Carottes	1€41
600 g de Rutabaga	1€86
1 Pain de sucre	1€79
500 g de Radis noir	1€55
500 g de Topinambours	2€33
<b>Prix total du panier</b>	<b>8€93</b>
<b>* Courge musquée de Provence</b>	

\* concerne le panier plus



Produits d'origine France – Catégorie II  
Issus de l'agriculture biologique  
Certifié par ECOCERT FR-BIO-01 Agriculture France

## SOUFFLÉ DE TOPINAMBOURS

**Ingrédients** : 400g de topinambours - 4 œufs - 10 noix - 200g de fromage blanc - 100g de fromage de chèvre sec ou parmesan - 1 pincée de noix de muscade - 20g de beurre - sel - poivre

**Préparation** : Peler les topinambours, les laver et les faire cuire environ 20 mn à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Les égoutter et les mixer, ou les passer au presse-purée. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Décortiquer les noix et les hacher grossièrement. Les ajouter à la purée de topinambours avec le fromage blanc, le fromage râpé et la muscade. Incorporer les jaunes d'œufs un à un. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la préparation. Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule à soufflé et verser la préparation. Enfourner 30 à 35 mn, jusqu'à ce que le soufflé soit bien doré et gonflé. Servir dès la sortie du four, accompagné d'une salade verte.

pour 2 litres), des feuilles de sauge - qui aide à la digestion d'une manière générale - ou quelques clous de girofle.

Autre information : les topinambours peuvent prendre des couleurs d'encre, entre le bleu et le vert. Ils s'oxydent ! Pour éviter cela, les plonger dans une eau citronnée au fur et à mesure de l'épluchage et les couper au dernier moment.

Une chose est certaine : il ne faut JAMAIS RECHAUFFER ce légume car il devient encore plus indigeste.



Association Icare, chantier d'insertion par le maraîchage bio  
Tél. : 03 89 66 19 99 email : [adhérents@asso-icare.com](mailto:adhérents@asso-icare.com)

Les Jardins d'Icare  
3 rue des Daims  
68780 Sentheim

&

Jardins du Trèfle Rouge  
30 A rue de Raedersheim  
68190 Ungersheim



Site web : <http://icare.reseauoccagne.asso.fr>  
Facebook : page [ICARE Paniers de légumes bio](https://www.facebook.com/ICARE.Paniers.de.légumes.bio)