

La Feuille de Choux

Semaine 03–Année 2025



Dans votre panier cette semaine : **Le Pays fait son jardin**

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	3.10€/kg	750g	2.33€
Pourpier	12.00€/kg	200g	2.40€
Blettes	3.50€/kg	500g	1.75€
Courge Butternut	3.00€/kg	700g	2.10€
Poire de terre	4.50€/kg	600g	2.70€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.23€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

L'atelier cuisine de PHC du lundi reprend en 2025



Pour notre plus grand plaisir, les ateliers de cuisine du Dispositif Premières Heures en Chantier du lundi ont repris le lundi 06 janvier 2025. A cette occasion, la semaine dernière, nous vous avons partagé la recette de la tarte aux oignons.

Cette semaine, les salariés en parcours de PHC, accompagnés de Myrtille et Jordan nous ont proposé :

- Un potage avec les légumes du jardin
- Un gratin de pommes de terre et poireaux
- Une salade de radis et de chou rouge
- Une galette des rois à la courge siam et à la confiture d'abricot.

Une fois de plus, nous nous sommes régalés. Merci à toute l'équipe de PHC !!!

Le coin des recettes

Gâteau au Yacon et aux amandes



Ingrédients :

- 250g de farine
- 100g de sucre de canne
- 3 gros œufs
- 100g de beurre
- 500g de poire de terre ou Yacon
- 1 yaourt à la vanille
- 500g d'amandes effilées
- 1 sachet de levure

Préparation : Épluchez la poire de terre. Coupez-la en petits morceaux et plongez-la dans une casserole d'eau bouillante pour 30 minutes de cuisson. Mixer la chair avec le beurre en morceaux. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Ajouter les jaunes d'œufs à la purée de poire de terre. Intégrer le yaourt et la farine tamisée avec la levure. Enfin ajoutez le sucre. Mélangez de nouveau. Montez les blancs en neige. Préchauffez le four à 180°. Intégrez délicatement les blancs dans la préparation. Versez la pâte dans un moule beurré. Saupoudrez d'amandes effilées. Enfournez environ 30/35 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir sèche de la pâte.

Gratin de courge butternut au lait de coco



Ingrédients : 2 personnes

- ½ courge butternut
- 25 cl de lait de coco
- 2 cs de crème fraîche liquide
- 30 g de gruyère râpé

Préparation : Éplucher et couper en dés la courge butternut (doubeyre). Mettre dans un autocuiseur ou une casserole un bon fond d'eau (pour recouvrir la courge). Faire bouillir l'eau puis ajouter le lait de coco et les dés de courge. Faire préchauffer le four à 210 °C. Faire cuire la courge 5 min après que la soupape siffle (autocuiseur) ou 10 à 15 min dans une casserole. Les dés doivent être fondants. Retirer la courge et la déposer dans un plat à gratin. Saler et poivrer. Écraser les dés pour en faire une purée et mélanger. Verser un peu de crème fraîche liquide (juste pour faire une fine pellicule) et égrener le fromage râpé par-dessus. Passer au four jusqu'à ce que le fromage prenne une couleur dorée.