

La Feuille de Choux

Semaine 04–Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



RÉSEAU
COCAGNE



Le Pays fait son jardin

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Choux de Bruxelles	7.00€/kg	500g	3.50€
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60€
Pommes de terre Allians	2.30€/kg	800g	1.84€
Carotte	3.10€/kg	700g	2.17€
Radis Delicandy	3.50€/kg	300g	1.05€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.16€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Les Coccinelles jaunes au jardin



Dany et Adrien, deux salariés en parcours ont découvert sur les pieds de nos vignes la présence de coccinelles jaunes. Sachant que ces coccinelles consomment des champignons, ce qui est plutôt un bon signe pour nos vignes.

Effectivement, seule en Europe du genre *Psyllobora*, la coccinelle jaune diffère de ses semblables à plusieurs égards. En plus d'arborer l'aspect d'un demi-citron constellé de 22 points, cette espèce **se nourrit de champignons responsables de diverses maladies sur les plantes.**

Le coin des recettes

Quiche aux choux de Bruxelles



Ingrédients : 6 personnes

- 1 pâte brisée
- 400 g de choux de Bruxelles
- 100 g de lardons fumés
- 3 oeufs
- 20 cl de crème liquide
- 1 c. à soupe de moutarde
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Préparation : Nettoyer et cuire les choux de Bruxelles dans une casserole d'eau salée pendant 10 à 15 min, selon leur grosseur. Ils doivent être tendres mais encore fermes. Bien égoutter puis couper les choux en deux. Vous pouvez les cuire la veille. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Étaler la pâte dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette et précuire à blanc 10 minutes. Pendant ce temps, faire revenir 5 min les lardons à feu vif. Égoutter. Dans un saladier, fouetter les œufs entiers avec la crème, la moutarde, le sel et le poivre. Incorporer le fromage râpé, les lardons et bien mélanger. Verser dans le fond de tarte. Disposer les choux de Bruxelles, côté bombé vers le fond. Enfournier et faites cuire 35 min environ. Servir chaud.

Roulé gratiné de pommes de terre carotte

Ingrédients :

- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 2 œufs
- 6 tranches de jambon
- 100 g de Boursin ail et fines herbes
- Gruyère râpé
- Ciboulette

Préparation : Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger les œufs, les pommes de terre râpées puis les carottes râpées, l'échalotte et la ciboulette. Il faut bien mélanger avant de l'étaler. Etaler la préparation avec la spatule coudée. Enfournier pendant 30 minutes. A la sortie du four, retourner la préparation sur une toile. Etaler le Boursin avec la spatule coudée et répartir le jambon. Roulez-le. Gratiné le roulé avec le gruyère râpé et enfournier 10 minutes (à surveiller, il faut un effet gratiné)

