

La Feuille de Choux

Semaine 06–Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Pommes de terre | 2.30€/kg | 1kg | 2.30€ |
| Courge Siam | 2.80€/kg | 1kg | 2.80€ |
| Pourpier | 12.00€/kg | 250g | 3.00€ |
| Chou rouge | 3.10€/kg | 500g | 1.55€ |
| Epinard | 6.20€/kg | 700g | 4.34€ |
| Carottes | 3.10€/kg | 700g | |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 16.16€ |

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Les inondations au Jardin

La Péritière et la Rigaudière sont touchés.

Nous espérons que la pluie va enfin cesser afin d'éviter les pertes de nos choux qui sont prévus pour Mars/Avril. Par ailleurs, le sol d'une des serres est gorgé d'eau ; impactant directement la programmation des plantations.

Notre chef de culture et les encadrants techniques qui avaient établi le plan de culture (principe de succession et de rotation des légumes) sont en train de le revoir afin de ne pas avoir de retard. Les anciens du jardin n'avaient jamais connu cela auparavant...

D'où l'importance de votre soutien dans notre action écologique et solidaire !!!



Le coin des recettes

Salade de chou rouge et de pourpier avec Vinaigrette



Voici le repas que nous a préparé les salariés du dispositif Premières Heures en chantier ce lundi 04 février 2025 pour notre plus grand plaisir !

Ingrédients :

- Pourpier
- Chou rouge
- Huile
- Vinaigre Balsamique
- 1 c à c de moutarde
- sel

Préparation Vinaigrette : 2/3 d'huile (ici olive et sésame) et 1/3 de vinaigre balsamique et ajouter une cuillère à café de moutarde et un peu de sel.

Parmentier de légumes



Ingrédients :

- 1kg de pommes de terre - Un peu d'eau de cuisson
- Un peu de lait - Noix de muscade - Huile d'olive
- 200g oignons - 1/2 chou rouge - 450g d'épinards
- 1 boîte de 800g de lentilles vertes
- 140g de double concentré de tomate

Préparation : Eplucher les pommes de terre, les laver et les cuire dans de l'eau salée. Laver et couper les oignons, les épinards, et le chou rouge. Dans une poêle, verser l'huile d'olive et faire dorer les oignons, puis les épinards. Dans une sauteuse, cuire les choux dans un peu d'eau avec les lentilles et du concentré de tomate avec du thym et assaisonner selon le goût. Verser le mélange dans un plat. Ecraser les pommes de terre en purée, avec un peu de lait, et assaisonner. Disposer la purée sur le mélange précédent et ajouter du fromage râpé sur le dessus pour gratiner. Enfourner une trentaine de minutes à 180°C.

