

La Feuille de Choux

Semaine 20–Année 2024



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

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	3.10€/b	1 botte	3.10 €
Blettes	3.50€/p	700g	2.45€
Pommes de terre nouvelles	5.50€/kg	700g	3.85€
Chou-rave	1.70€/kg	1 pièce	1.70€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11,10€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Un merveilleux partenariat avec l'IME de la Réunion

Nous sommes très fiers d'avoir reçu Nathan et Karim, 2 stagiaires de l'Institut-Médico-Social de la Réunion avec leur encadrant Sébastien du mardi 23 avril au mardi 30 avril 2024. Durant cette semaine de stage, ils ont découvert les différents ateliers de maraîchage, à savoir : les semis, la plantation, le désherbage, la récolte (...) mais aussi l'utilisation du tracteur. Sachant qu'il y a très peu de ferme maraîchère sur l'île de la Réunion.

Ils ont su s'acclimater à notre Bretagne et partager des moments de convivialités avec les salariés en parcours, mais aussi avec l'équipe encadrante.



Nous espérons renouveler ce partenariat qui fut très riche et tenons sincèrement à remercier Nathan, Karim ainsi que Sébastien pour leur générosité et leur bonne humeur.

Le coin des recettes

Quiche aux fanes de carottes



Ingrédients :

1 botte de fanes non cuites
1 oignon
3 œufs
20cl de crème de soja
50g de Comté fraîchement râpé
sel, poivre
1 Pâte brisée

Préparation : 1-Laver soigneusement les fanes de carottes. Couper les tiges trop épaisses. Les couper et les faire cuire 10 à 15 minutes à la vapeur avec l'oignon émincé. Mettre à égoutter. 2-Dans un saladier, casser les œufs. Les battre en omelette. Ajouter la crème de soja et mélanger. Saler, poivrer. 3-Ajouter les fanes et les oignons à la préparation œufs-crème. Mélanger bien le tout à l'aide d'une fourchette. Ajouter la moitié du Comté râpé. 3-Verser la préparation sur le fond de tarte. Saupoudrer du reste de Comté râpé. Enfourner pendant 25 minutes de cuisson.

Chou-rave et pommes rémoulade

Ingrédients : (4 pers)

- 600 gr de chou rave
- 2 pommes non pelées
- Persil haché finement

Vinaigrette

- 2 càs mayonnaise
- 2 càs yogourt nature
- 1 càc jus de citron
- 1 càc moutarde de Dijon
- Sel et poivre



Préparation :

Râper finement le chou-rave, au robot ou à la main. Mettre dans un bol à salade.

- Couper la pomme en petits cubes
- Mélanger pommes, choux, et persil.
- Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- Verser dans la salade. Bien remuer.