

La Feuille de Choux

Semaine 23–Année 2024



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Chou Pointu | 4.50€/kg | 400g | 1.80€ |
| Courgettes | 4.00€/kg | 1kg | 4.00€ |
| Aillet | 12.00€/kg | 250g | 3.00€ |
| Laitue | 1.50€/p | 1 pièce | 1.50€ |
| Fenouil | 4.50€/kg | 200g | 0.90€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 11,20€ |

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Marché Producteur à la MFR de Janzé

Pour les 60 ans de la Maison Familiale Rurale de Janzé, nous étions une dizaine de producteurs locaux à proposer nos services et nos produits le vendredi 24 mai 2024. Ce fut l'occasion pour nous de poursuivre notre partenariat avec la MFR, mais aussi de partager notre engagement environnemental, local et social auprès des élèves, des parents, mais aussi auprès des producteurs locaux, des partenaires sociaux et des élus locaux de la communauté de communes, en toute convivialité.



D'ailleurs, nous tenons à remercier tout particulièrement Selomon, ouvrier maraîcher au sein de notre jardin, pour son investissement lors de ce marché producteur ainsi que la MFR pour son invitation.

Le coin des recettes

Chou pointu roulé au jambon



Ingrédients : 4 personnes

1/2 chou pointu
6 tranches de jambon blanc
400 ml de sauce tomate
1 oignon
3 petites échalotes
1 cuillère à soupe de graines de moutarde
1 (grosse) cuillère à café de grains de fenouil
1 branche de thym
Sel, poivre

Préparation : Émincer l'oignon et les échalotes et faire revenir dans une grande cocotte, avec les graines de moutarde et les grains de fenouil. Laisser brunir, remuer de temps en temps et ajouter un filet d'eau si besoin. Émincer le chou pointu, en lamelles et ajouter dans la cocotte. Saler, poivrer, frotter le thym au-dessus de la cocotte pour n'en garder que les feuilles et laisser cuire 10 min. environ. Ajouter la sauce tomate, remuer et laisser cuire encore 15 min. Préchauffer le four à 220°. Lorsque le chou a bien diminué, prendre une tranche de jambon, disposer 2 à 3 cuillères à soupe de chou et rouler. Disposer chaque rouleau de jambon dans un plat. Ajouter le reste de sauce autour du jambon et passer au four. Cuire 15 min environ, le temps que le jambon brunisse. Servir en nappant chaque rouleau de sauce tomate.

Cake aux courgettes et lardons



Ingrédients :

- 2 courgettes
- 200 g de farine
- 3 œufs
- 1 yaourt nature
- 100 g de lardons
- 1 sachet de poudre à lever
- fromage râpé (parmesan ou emmental)

Préparation :

Peler et râper les courgettes. Battre les œufs et les mélanger au yaourt. Ajouter la farine dans laquelle la poudre à lever est mélangée. Faire revenir les lardons quelques minutes puis les réserver sur du papier absorbant. Dans le gras rendu par les lardons, faire suer les courgettes quelques minutes. Ajouter les lardons et les courgettes légèrement refroidis à la pâte, puis le fromage râpé. Verser dans un moule à cake. Enfourner environ 35 minutes à 180°C.