

# La Feuille de Choux

Semaine 24–Année 2024



Dans votre panier cette semaine :

Le Pays fait son jardin

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Chou pointu	2.70€/p	1 pièce	2.70€
Fèves	5.30€/kg	800g	4.24€
Carottes	3.10€/b	1 botte	3.10€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11,54€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

## Atelier cuisine pour l'AG de la Mission Locale

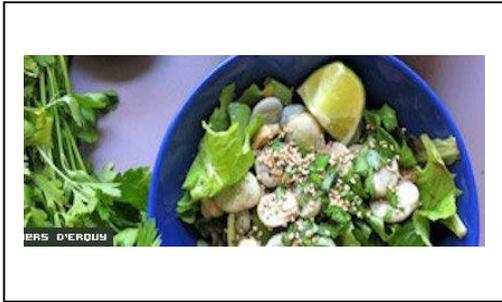
Le lundi 27 mai, en collaboration avec notre jardin, les jeunes de la Mission Locale se sont mobilisés pour leur Assemblée Générale qui a eu lieu à la Salle Gustave Pavie de Thourie. Avant d'attaquer le service, l'ensemble de l'équipe a confectionné le buffet sucré-salé encadré par Vincent DESILLE, Traiteur - Restaurateur à Culine'R à Vitré. Ce fut une expérience culinaire très enrichissante pour tous.



Nous tenons à remercier Vincent pour son accueil et la convivialité de son atelier cuisine, ainsi que Clément, salarié au sein du jardin qui est cuisinier de métier et Fanny, Chargée de projet à la Mission Locale.

## Le coin des recettes

### Salade de Fèves au sésame et citron vert



#### Ingrédients : 4 personnes

- 100 g de fèves fraîches écosées
- 2 belles poignées de jeunes pousses de salade
- 4 brins de coriandre
- 2 c. à soupe de graines de sésame doré
- ½ citron vert
- huile d'olive
- sel rose de l'Himalaya ou gomasio
- poivre

Préparation : Commencez par écosser les fèves, rincez-les et faites-les cuire à la vapeur durant 10 minutes. Pendant ce temps, lavez les jeunes pousses puis disposez-les au fond des bols de service. Ciselez 2 brins de coriandre par bol et disposez-les sur les jeunes pousses. Une fois les fèves cuites, répartissez-les dans les bols et saupoudrez le tout d'1 cuillère à soupe de graines de sésame, que vous pouvez faire toaster pour encore plus de gourmandise ! Coupez les citrons verts en quarts et déposez-en deux par bol (que vous pouvez presser ou laisser vos convives effectuer cette tâche). Nappez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez... et dégustez.

### Salade chou pointu & carotte



#### Ingrédients : 8 personnes

- 1 chou pointu
- 1 botte de carottes
- 2 citrons
- huile (olive ou tournesol)
- sel
- poivre
- 2 petites cuillères de sucre

Préparation : Râper le chou en fines lamelles, comme pour une choucroute. Saler copieusement, mélanger à la main et laisser reposer pour que le chou dégorge un peu. Râper également les carottes en fines lamelles. Ajoutez de l'huile et le jus des deux citrons. Finalisez par un peu de poivre et de sucre.