

La Feuille de Choux

Semaine 25–Année 2024



Le Pays fait son jardin



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Courgette	4.00€/kg	600g	2.40€
Fève	5.30€/kg	800g	4.24€
Chou rave	1.70€/kg	2 pièces	3.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11,54€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Vous êtes tous conviés à l'Assemblée Générale de notre Association



Le Relais pour l'Emploi
Assemblée pour l'entraide recensement des sollicités

**Rejoignez-nous
pour un échange enrichissant !**

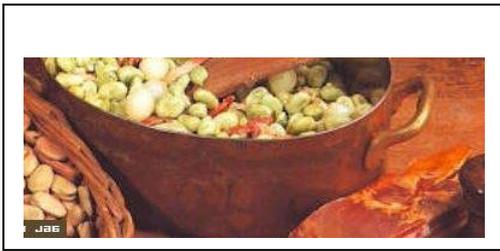
Suivi d'un verre de l'amitié !

Salle polyvalente Salsa, 1 place
centrale, 35150 AMANLIS



Le coin des recettes

Fèves en cocotte



Ingrédients :

- 2 kg de fèves en cosses
- 1 tranche de lard de poitrine
- 8 petits oignons blancs
- graisse d'oie
- sucre en poudre
- 1 bouquet garni
- 1 petit bouquet de sarriette
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre

Préparation : Préparer les fèves. Couper le lard en petits dés. Peler les petits oignons. Chauffer la graisse dans une cocotte. Ajouter les lardons et les fèves. Remuer aussitôt avec une cuillère en bois, puis ajouter les oignons entiers, saler et poivrer. Faire revenir légèrement, poudrer de sucre, mélanger, puis verser de 40 à 50 cl d'eau chaude. Ajouter également le bouquet garni et la sarriette, ainsi que les gousses d'ail pelées et écrasées. Couvrir, régler sur feu modéré et laisser cuire ± 30 min en ajoutant un peu d'eau chaude si le jus est trop réduit. Retirer le bouquet garni et la sarriette.

Crumble de courgettes



Ingrédients : 5 personnes

- 8 courgettes
- 150 g de beurre
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 3 cuill. à soupe de farine
- 3 cuill. à soupe de chapelure
- sel, poivre

Préparation :

Coupez les courgettes en rondelles. Faites-les revenir 10 minutes dans l'huile d'olive sur feu moyen, en remuant. Salez et poivrez. Égouttez-les et versez dans un plat. Préchauffez le four th 6/7 (200°C). Mélangez le beurre, la farine, la chapelure, sel et poivre. Émiettez la pâte sur les courgettes et enfournez. Faites cuire 15 minutes. Servez dès la sortie du four.