

La Feuille de Choux

Semaine 27–Année 2024



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



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	500g	2.00€
Fève	5.30€/kg	700g	3.71€
Concombre	1.70€/p	1 pièce	1.70€
Fenouil	4.50€/kg	500g	2.25€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11,16€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

L'atelier cuisine animé par notre cuisinier du Jardin

Auprès des jeunes de la Mission Locale

Vendredi 28 juin 2024, Clément a animé un **atelier cuisine** au sein de notre jardin auprès de 7 jeunes adultes de la Mission Locale. A cette occasion, il a apporté son savoir-faire et a présenté les différents plats composant le repas, à savoir :

- * Salade composée avec les légumes du jardin : laitue, oignons, chou rave, carottes
- * Gratin de pommes de terre et de chou rave
- * Brownie betterave chocolat



Une fois de plus, cet échange fut très enrichissant, l'objectif étant de faire découvrir de nouveaux légumes, de les cuisiner, mais aussi de prendre du plaisir à les déguster au travers d'un repas en toute convivialité. D'ailleurs, nous tenions à remercier les jeunes de la mission locale ainsi que leur encadrante pour leur participation. Au plaisir de se retrouver au sein de notre jardin !

Le coin des recettes

Tagliatelles de courgettes



Ingrédients :

- 3 petites courgettes
- 500 g de bœuf haché
- 2 tomates
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 cube de bouillon de légumes
- thym séché
- sel, poivre
- 1 c.soupe d'huile d'olive
- parmesan fraîchement râpé

Préparation : Préparer une sauce Bolognaise à votre façon. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, y faire suer les oignons et les gousses d'ail préalablement épluchés et émincés. Ajouter la viande de bœuf et la faire cuire sur feu moyen fort. Ajouter les tomates mondées et émincées, la carotte découpée en tout petits dés, le bouillon de légumes effrité, le concentré de tomate, du poivre et du thym. Mouiller avec un peu d'eau chaude puis laisser mijoter à feu doux sous un couvercle pendant 30 minutes. Pendant ce temps, rincez les courgettes. À l'aide d'un couteau économe, détailler les courgettes en lanières fines. Faire bouillir une casserole d'eau. Lorsque la sauce est presque prête, faire cuire les tagliatelles de courgettes à la vapeur pendant seulement 2 à 3 minutes. Servir les courgettes au fond d'une assiette creuse avec une belle part de sauce bolognaise puis saupoudrer de parmesan râpé. Déguster sans attendre.

Salade de quinoa aux fèves



Ingrédients :

- quinoa blanc et rouge
- fèves
- concombre
- oignon fane
- noisettes concassées
- menthe, persil, ciboulette
- huile d'olive
- jus de citron
- sel, poivre

Préparation :

Faites cuire le quinoa après l'avoir soigneusement rincé, égouttez et laissez refroidir dans un saladier. Écossez les fèves (cruës). Ajoutez-les au quinoa avec du concombre coupé en petits dés, de l'oignon émincé, des noisettes concassées et assaisonnez avec un filet d'huile, du jus de citron, sel et poivre et les herbes ciselées. Servez bien frais.