

La Feuille de Choux

Semaine 28–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	3.50€/kg	750g	2.63€
Haricot beurre	8.00€/kg	450g	3.60€
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Oignon Botte	2.30€/kg	1 botte	2.30€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11,53€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Les perchoirs à rapaces

Afin de préserver nos plantations de légumes, Michaël, notre Responsable de Production au sein du jardin, a eu l'ingénieuse idée de concevoir des perchoirs à rapaces. Emmanuel, notre ouvrier polyvalent les a donc élaborés et conçus. Le 1^{er} prototype est déjà arrivé dans notre parcelle de la Péritière. Il sera rejoint par 11 autres perchoirs répartis sur l'ensemble de nos parcelles.



Une fois de plus, nous pouvons remercier Emmanuel, notre ouvrier polyvalent qui a conçu, soudé et qui disposera ces perchoirs sur l'ensemble du jardin.

Le coin des recettes

Tzatziki



Ingrédients : 4 à 6 personnes

- 300 g de fromage grec au lait de brebis
- 1 concombre
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- poivre noir

Préparation :

Epluchez le concombre. Coupez-le en deux dans la longueur pour ôter les pépins. Détaillez-le en très petits morceaux ou en lamelles fines ou râpez-le grossièrement. Déposez-le dans une passoire et laissez dégorger pendant 15 minutes pour qu'il perde son eau. Pressez-le pour bien l'égoutter. Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Dans un saladier, mélangez ensemble l'ail et l'huile avec le yaourt, sans oublier de poivrer. Ajoutez le concombre râpé. Mélangez et laissez reposer au réfrigérateur. Mélangez à nouveau avant de servir, bien frais, avec de la pita grillée, accompagné d'olives, ou avec de petites côtes d'agneau grillées.

Râgout de haricots beurre au tofu



Ingrédients :

- 1 paquet (200 g) de tofu
- 200 g de haricots beurre
- 130 g de petits pois
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 2 c. à thé de poudre curcuma
- 2 c. à thé de poudre de paprika
- 1 c. à soupe de poudre de coriandre
- 1/3 tasse de ketchup

Préparation :

Équeuter les haricots et écosser les petits pois.

Éplucher l'oignon, le gingembre et l'ail. Émincer l'oignon en demi-rondelles, hacher l'ail et râper le gingembre.

Faire revenir l'oignon au fond d'un faitout huilé. Ajouter le gingembre et l'ail. Ajouter les épices.

Couper le tofu en cubes et l'ajouter à la poêle.

Mélanger.

Ajouter les haricots avec un peu d'eau.

Quand les haricots sont cuits, ajouter les pois.

Ajouter enfin le ketchup et la sauce chili. Si la sauce s'épaissit trop, rajouter un peu d'eau.