

La Feuille de Choux

Semaine 29 – Année 2024

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chicorée Frisée	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Courgettes	3.50€/kg	750g	2.63€
Haricots beurre	10.50€/kg	450g	4.73€
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Ail	12.00€/b	100g	1.20€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11,56€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

DÉGUSTATION FLEURS COMESTIBLES ET PLANTES AROMATIQUES



Toute l'équipe de PHC
vous convie à une
dégustation de fleurs
comestibles et de
sauces au yaourt aux
aromates !

2€50 la
barquette
de fleur

Rendez-vous le vendredi
26 juillet de 9h à 12h au
Pays fait son jardin
La Rigaudière, 35240 Le Theil de
Bretagne



Ouverture de la Vente Directe de Légumes Bio

A partir du

Vendredi 26 Juillet 2024

Au sein de notre jardin

Chaque vendredi de l'été

De 9h00 à 19h00

Au Pays fait son Jardin

La Rigaudière

LE THEIL DE BRETAGNE

Bio, local et solidaire



Le coin des recettes

Courgettes au curry onctueux



Ingrédients : 4 à 6 personnes

- 2 courgettes
- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 petite c. de gingembre
- 1 grosse c. à café de curry
- 1 c. de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de fromage blanc

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.

Haricots beurre au citron, origan et parmesan



Préparation :

Laver et équeuter les haricots. Les cuire à la vapeur (ou à l'eau bouillante légèrement salée) environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*. Égoutter et laisser tiédir. Éplucher, dégermer et râper l'ail. Éplucher et émincer l'échalote. Zester et presser le citron. Dans un bol, mélanger l'ail, le zeste de citron, l'échalote, les herbes et le jus de citron. Ajouter l'huile et le vinaigre de vin blanc. Saler, poivrer, mélanger.

Avant de servir, verser sur les haricots, tièdes ou froids (mais pas chauds). Garnir de copeaux de parmesan.

Ingrédients :

- 750 g de haricots beurre
- 1 citron
- ½ échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de parmesan en copeaux
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1 c. à café de persil séché
- sel, poivre