

# La Feuille de Choux

Semaine 31 – 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 €
Courgettes	3.50€/kg	700g	2.45€
Tomates	5.00€/kg	700g	3.50€
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Pommes de terre nouvelles	4.50€/kg	500g	2.25€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11,20€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

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

Identifiant : votre mail

## Portrait de Nolwenn : Une expérience humaine incroyable

Nolwenn a intégré le jardin en vue de faire un bilan sur sa vie professionnelle, l'occasion de découvrir un nouvel univers qu'elle aime dans un bel environnement, espace propice pour se redécouvrir (la nature, l'agriculture, les champs).

Elle a commencé dans le bien être en tant qu'esthéticienne masseuse pendant 8 ans. C'était un métier passion. Mais à la suite d'un burn-out, elle a été obligée de repenser sa vie professionnelle. Elle est devenue téléconseillère clientèle, puis elle a rapidement évolué vers un poste de coach d'équipe. N'ayant pas la possibilité de conserver son poste, elle a décidé d'aller explorer d'autres horizons.



Avec l'aide de Nolwenn TANGUY, Conseillère du Point Accueil Emploi de Janzé, elle a pu intégrer le jardin. Dès cet instant, elle a commencé son parcours de suivi global en toute bienveillance avec Coralie DAMAS, Accompagnatrice socio-professionnelle.

Cet accompagnement personnel et professionnel lui a permis de reprendre confiance en elle, notamment grâce à des ateliers au sein de la CANOPEE (sophrologie et travail sur les compétences).

Grace au jardin, elle a pu également avancer dans sa vie personnelle et profiter de cette oasis pour souffler, se sentir soutenu et vivre des expériences humaines très enrichissantes.

Elle remercie le jardin et toute l'équipe pour tout ce qu'ils ont fait pour elle.

Aujourd'hui, elle repart vers une vie professionnelle à plein temps dans le domaine de l'accueil et du bien-être.

## Le coin des recettes

### Tarte tatin à la tomate



#### Ingrédients :

- tomates
- moutarde
- huile d'olive
- basilic frais
- 100 g gruyère râpé
- sel, poivre
- thym, laurier et romarin
- 1 pâte feuilletée

**Préparation :** Coupez les tomates en deux, les disposer dans le moule avec la peau contre le fond. Bien les serrer car elles vont réduire. Assaisonner de sel, poivre, thym, laurier, romarin et d'un filet d'huile d'olive. Enfournes dans un four chaud (210°C) durant 30 minutes.

Jetez le jus et les aromates, puis couvrir de fromage râpé. Étalez la pâte et la badigeonner de moutarde. Recouvrez les tomates de cette pâte. Faites une cheminée au centre. Laissez cuire 30 min. Lorsque la pâte est cuite, procéder délicatement au démoulage. Ajoutez le basilic ciselé. C'est prêt à être dégusté.

### Pommes de terre arc-en-ciel



#### Ingrédients :

- 4 grosses pommes de terre à chair ferme, de formes oblongues et régulières
- 1 tomate
- 50 g de mimolette vieille
- 1 petit poivron jaune
- ½ courgette
- 2 c. à soupe de fromage bleu à pâte bien persillée
- 1 petit oignon rouge

**Préparation :** Préchauffez votre four à 200°C. Brossez vos pommes de terre sous l'eau. Posez-les sur une planche puis incisez-les 6 fois, à 2 cm d'intervalle, sans aller jusqu'au bout. Enfournes pour 35 minutes, jusqu'à ce que la chair de la pomme de terre soit tendre. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Pendant ce temps, lavez les légumes. Coupez-les en tranches, puis en demi-lunes. Tranchez finement la mimolette et émiettez le bleu. Sortez les pommes de terre du four. Baissez la température à 180°C. Insérez les ingrédients colorés, dans chaque interstice, en alternant les couleurs dans l'ordre du *rainbow flag* : rouge, orange, jaune, vert, bleu et violet. Enfournes à nouveau pour 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et les fromages fondus. Servez chaud, avec une salade verte.