

La Feuille de Choux

Semaine 32–Année 2024



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Oignons rouges	3.30€/kg	500g	1.65 €
Courgettes	3.00€/kg	700g	2.10€
Tomates anciennes	6.00€/kg	750g	4.50€
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Chicorée Frisée	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11,25€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

La dégustation de fleurs comestibles au sein du jardin

A l'occasion de **l'ouverture de la vente directe**, vendredi 26 juillet 2024, Myrtille et son équipe du Dispositif Premières Heures en Chantier ont animé une **dégustation de fleurs comestibles** et de sauces au yaourt aux aromates. Cette dégustation a eu énormément de succès auprès de nos adhérents mais aussi auprès de nouveaux clients venus découvrir notre magasin.



Le coin des recettes

Potage de courgettes aux tomates



Ingrédients : 6 personnes

- 2 grosses courgettes
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 2 cuillerées à soupe de beurre
- 400 g de tomates concassées (boîte)
- 1,5 litre de bouillon de bœuf dégraissé (3 cubes dissous dans 1,5 litre d'eau très chaude)

Préparation : Coupez les courgettes non pelées en dés. Coupez l'oignon et la pomme de terre pelée en morceaux. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les morceaux d'oignon, de courgettes et de pomme de terre pendant 5 minutes. Ajoutez le bouillon et les tomates concassées et faites cuire pendant 20 minutes. Mixez très finement le potage.

Paillassons de courgettes



Ingrédients :

- 2 courgettes moyennes
- 2 œufs
- 2 cas de parmesan râpé
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation : Détailler les courgettes en fins filaments. Attention : ne pas les râper, sinon elle rendent beaucoup d'eau. Battre les œufs en omelette, ajouter le parmesan, assaisonner de sel et poivre. Diviser les courgettes en 6 dômes ou tas. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Tremper les dômes de courgettes un par un dans la préparation œuf/parmesan puis les déposer dans la poêle et laisser dorer 3 minutes de chaque côté. Servir chaud.

Gâteau à la courgette et au chocolat



Ingrédients :

- 200 g de chocolat
- 200 g de courgette
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 80 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

1. **Préparation :** Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Faire fondre 200 g de chocolat au bain-marie. Retirer du feu. Râper finement la courgette. Battre les œufs avec le sucre puis ajouter la farine et la levure chimique. Ajouter la courgette et le chocolat (ou l'inverse). Verser la préparation dans un moule et enfourner pour 30 minutes.