

La Feuille de Choux

Semaine 40–Année 2024

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Poivrons	4.50€/kg	500g	2.25€
Tomates anciennes	5.50€/kg	700g	3.85€
Pommes de Terre Allians	2.30€/kg	700g	1.61€
Botte de chou kale	2.00€/kg	1 botte	2.00€
Oignons jaunes	3.20€/kg	500g	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.31€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

L'intervention de Michaël BRINGS sur « La Terre est notre métier »

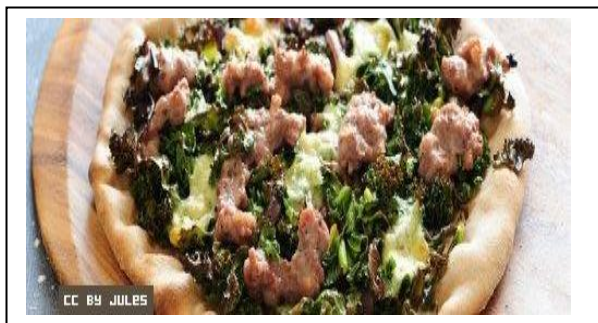
Le 24 et 25 septembre dernier a eu lieu le salon « **La terre est notre métier** » à Retiers. Nombre de nos salariés ont pu s'y balader le temps d'une demie journée et découvrir les exposants et conférences qui y sont proposés.

Le jeudi se tenait une conférence concernant : « **La mise en place de plantes de service pour favoriser la biodiversité fonctionnelle en maraîchage** ». Michaël, notre chef de culture du jardin y était en tant qu'intervenant aux côtés d'ingénieurs et spécialistes sur le sujet. Afin d'illustrer ses propos, il a donné des exemples concrets tels que l'implantation de plantes de service comme le souci, qui nous a permis d'éradiquer l'invasion de pucerons dans nos tomates. Michaël travaille sur ce sujet depuis des années avec **Agro Bio 35**. Et avec l'aide du **Dispositif Premières Heures en Chantier**, nous avons pu planter diverses variétés de plantes et fleurs (panais, achillée, tanaïs, blé, souci...) qui nous aident au quotidien à pallier aux problèmes des ravageurs. Les hôtels à insectes, les nichoirs à mésanges et les perchoirs à rapaces qui favorisent la biodiversité, complètent ce dispositif. Agro Bio 35 a pu constater des résultats positifs sur les cultures liées aux actions menées.



Le coin des recettes

Pizza de chou kale à la saucisse



Ingrédients :

- 1 boule de pâte à pizza
- 2 tasses de chou frisé, finement tranché
- 1 saucisse italienne épicée entière (facultatif)
- 1 oignon, émincé
- 1 tasse de mozzarella fraîche
- 1 tasse de parmesan râpé

Préparation : Préchauffer le four au maximum. Cuire l'oignon dans un peu d'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit translucide (pas bruni). Ajouter le chou frisé et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le chou soit fané. Étaler la pâte à pizza. Couvrir du mélange de chou frisé et d'oignon. Émietter par-dessus la chair de la saucisse (sans son boyau) et la mozzarella. Saupoudrer de parmesan. Cuire au four pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et le fromage fondu.

Poivrons poêlés à la provençale



Ingrédients :

- 4 poivrons verts
- 2 oignons
- 1 c.soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 400 g de tomates concassées
- herbes de Provence
- sel, poivre

Préparation : Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles fines. Faites-les revenir quelques minutes dans l'huile chaude. Lavez et séchez les poivrons, arrachez le pédoncule, retirez les graines, coupez-les en rondelles, en retirant les membranes blanches. Ajoutez-les et laissez-les cuire au moins 20 min à feu doux et à couvert, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Ajoutez l'ail pelé et écrasé, les tomates et leur jus, les herbes, salez et poivrez. Laissez mijoter encore 15 min, sans couvrir.