

# La Feuille de Choux

Semaine 48–Année 2024



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Poireau	3.50€/kg	800g	2.80€
Echalote	6.00€/kg	300g	1.80€
Pommes de terre Gaïane	3.00€/kg	750g	2.25€
Navet	3.00€/kg	400g	1.20€
Mesclun	15.00€/kg	200g	3.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.05€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

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

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## Forum Cocagne Bretagne- Pays de Loire Du 25 novembre 2024 à Rennes

### FIERS d'appartenir au Réseau Cocagne Bio :

Nous étions cinq à représenter « Le Pays fait son Jardin » dont **Jérôme POIX, notre nouveau Responsable de Site et Pierre LAMOUREUX, notre Co-Président de l'Association « Le Relais pour l'Emploi »** lors de ce Forum Régional du Réseau Cocagne à Rennes hier, ce lundi 25 novembre 2024.

**Sachant que ce forum a regroupé une centaine de personnes engagées** dans des **Jardins de Cocagne de toute la Région Bretagne-Pays de Loire**. L'ensemble des participants ont partagé, travaillé et **co-construit** un avenir commun bio et solidaire ! Ce lundi 25 novembre, nous avons participé à des ateliers sur différentes thématiques en lien avec la mission sociale et solidaire (Insertion), l'éco-financement, la diversification et la production (locale et bio).

Beaucoup de convivialité, d'échange et de partage sur cette journée entre collègues provenant des différents jardins du réseau Cocagne. Un sentiment d'appartenance à un réseau qui prône les mêmes convictions éthiques que chacun d'entre nous !!

**D'ailleurs, nous tenons à vous remercier, pour votre engagement à nos côtés !!**

## Le coin des recettes

### Potage poireaux, navets, pommes de terre



#### Ingrédients :

- 6 blancs de poireaux
- 6 pommes de terre conso
- 2 navets mauves ronds
- 2 oignons jaunes
- 4 échalotes
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 2 cuillères à café de gros sel

**Préparation :** Couper en tronçons les blancs de poireaux, peler et couper en quartiers les pommes de terre de consommation, idem pour les navets, les oignons et les échalotes. Rincer le tout dans une passoire et jeter dans un faitout. Ajouter les cubes de bouillon et le sel. Couvrir d'eau froide, fermer le faitout avec son couvercle (de verre si possible) et mettre sur feu moyen. Baisser le feu dès frémissement et laisser cuire doucement, toujours à couvert, deux bonnes heures et tournant deux ou trois fois seulement. Mixer longuement jusqu'à obtenir la texture d'un velouté. Servir dans de grands bols en gré.

### Galettes aux navets



#### Ingrédients :

- 450 g de navets
- 1 oignon
- 5 œufs
- 1 c. à café bombée de paprika en poudre
- 1 gousse de vanille fendue et grattée
- 2 c. à soupe de farine
- 100 g de parmesan râpé
- 20 g de noix de macadamia concassées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

**Préparation :** Laver et éplucher les navets et les détailler en fines tranches. Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole et faire blanchir les tranches de navet pendant 3 min environ. Les égoutter et les passer sous l'eau froide afin de stopper la cuisson. Peler et émincer l'oignon. Dans un saladier, fouetter les 5 œufs avec du sel, le paprika et les graines de la gousse de vanille. Ajouter la farine, le parmesan. bien mélanger, incorporer enfin les tranches de navet blanchies, l'oignon finement émincé et les noix de macadamia concassées. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et déposer la préparation en petits tas en les aplatissant pour former des galettes. Les laisser cuire 3 min de chaque côté. Servir les galettes bien chaudes accompagnées d'une salade de mesclun assaisonnée simplement d'huile d'olive et de fleur de sel.