

La Feuille de Choux

Semaine 49–Année 2024 - Mission Locale

Dans votre panier cette semaine :



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Poire de terre	4.50€/kg	500g	2.25€
Pommes de terre	2.30€/kg	800g	1.84€
Carottes	3.10€/kg	500g	1.55€
Poireaux	3.50€/kg	500g	1.75€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			

Pour accéder à votre solde :
Connexion au site :
www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr
Identifiant : votre mail
Mot de passe : votre mot de passe

Décoration de Noël en vente au jardin

Les salariés du dispositif Premières en Chantier confectionnent des décorations de Noël qu'ils vendent au sein du magasin pour le plus grand plaisir des petits et des grands. Cette vente a commencé ce vendredi 29 novembre auprès de nos adhérents. L'objectif étant de valoriser le travail effectué par ses salariés, qui ne cessent d'apporter une valeur ajoutée à notre jardin.



Le coin des recettes



La **poire de terre**, ou **yacón** (*Smallanthus sonchifolius*), est une espèce de plante à fleurs de la famille des Astéracées, originaire d'Amérique du Sud¹. C'est une plante vivace tubéreuse, parfois cultivée pour ses tubercules comestibles croquants et au goût sucré. C'est un proche parent du tournesol et du topinambour.

Ingrédients :

- 500g de poires de terre
- 100g de beurre
- 3 œufs
- 1 yaourt
- 250g de farine
- Levure ou 4 g de bicarbonate
- 100g de sucre
- Amande effilées
-

Préparation : Coupez 500 grammes de poires de terre dans petits dés et faites-les cuire 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Mixez la chair avec le beurre, ajoutez trois jaunes d'œufs, 1 yaourt, la farine, la levure, le sucre et incorporez 3 blancs d'œufs montés en neige. Versez la pâte dans un moule rond beurré et saupoudrez d'amandes effilées avant d'enfourner 35 minutes.

Gâteau moelleux au yacon



Ingrédients :

- 1/2 chou chinois (seulement les feuilles de la partie verte)
- 5 à 6 grosses pommes de terre
- 2 poivrons - 2 oignons
- 1 cuillère à café de citronnelle moulu
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 poignée de graines de coriandre
- 1 poignée de graine de sésame
- 1 poignée de noix de cajou concassée
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1/2 bulbe de fenouil - Sel, poivre
- 1 fond de verre d'eau - 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation : Cuire les pommes de terre à la vapeur. Les éplucher et les couper en rondelle de 0,5 cm puis réserver. Émincer les oignons et le fenouil et faire revenir ensemble dans un peu d'huile puis réserver. Émincer les poivrons et faire revenir à l'huile puis réserver. Laver les feuilles de chou chinois sans trop les égoutter, les couper grossièrement et réserver. Hacher la coriandre fraîche et réserver. Préchauffer le four à 200°C. Badigeonner légèrement le fond d'un plat à hauts rebords. Disposer 1/3 des feuilles du chou chinois au fond du plat. Recouvrir de 1/3 des pommes de terre. Recouvrir avec tous les poivrons et la coriandre fraîche. Saler et poivrer. Recouvrir du second 1/3 de chou chinois puis du second 1/3 de pommes de terre. Recouvrir avec les oignons et le fenouil. Parsemer les graines de coriandre et la citronnelle, saler et poivrer. Recouvrir du troisième 1/3 de chou chinois puis du troisième 1/3 de pommes de terre. Verser un peu d'eau puis saler. Verser les cuillères à d'huile d'olive et parsemer les graines de sésame et les noix de cajou concassées. Enfourner pendant 20 à 25 min