

La Feuille de Choux

Semaine 50–Année 2024



Le Pays fait son jardin



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Poireaux	3.50€/kg	700g	2.45 €
Radis Delicandy	3.50€/kg	300g	1.05 €
Pommes de terre Carolus	2.30€/kg	700g	1.61€
Courge Spaghetti	2.80€/p	1 pièce	2.80€
Epinard	6.20€/kg	500g	3.10€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11,01€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

L'atelier cuisine auprès des jeunes de la Mission Locale

Ce vendredi 06 décembre 2024, Clément, Max et Carole, salariés en parcours, ont animé un **atelier cuisine** au sein de notre jardin auprès de 7 jeunes adultes de la Mission Locale. A cette occasion, ils ont apporté leur savoir-faire et accompagné les jeunes à préparer les différents plats composant le repas, à savoir :

- * Velouté de chou vert
- * Tartiflette aux 3 légumes (pommes de terre, carottes et poireaux)
- * Moelleux à la poire de terre
- * Tarte à la patate douce

Une fois de plus, cet échange fut très enrichissant, l'objectif étant de faire découvrir de nouveaux légumes, de les cuisiner, mais aussi de partager un moment de convivialité. Merci aux jeunes de la mission locale pour leur participation et leur bonne humeur. Au plaisir de se retrouver au sein de notre



Le coin des recettes

Courge spaghetti carbonara



Ingrédients : 4 pers

- 1 courge spaghetti
- 4 jaunes d'œuf
- 150 g de lard de poitrine
- 100 g de parmesan
- poivre noir au moulin

Préparation : Cuire la courge entière à l'eau pendant 30 min. Laisser tiédir. Pendant ce temps, tailler le lard en lardons et faire revenir à la poêle, sans ajout de matière grasse. Quand ils sont bien colorés, éteindre le feu et enlever la graisse. Casser les œufs dans un bol en ne gardant que les jaunes. Ajouter le parmesan fraîchement râpé, poivrer. Battre à la fourchette jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse, presque mousseuse. Couper la courge en deux dans la longueur. Ôter les graines et les fibres centrales. À l'aide d'une fourchette, démêlez la chair de la courge pour la transférer dans un grand saladier. Verser les œufs battus et remuer pendant une minute pour bien enrober chaque filament. Ajouter le porc doré. Mélanger délicatement. Garnir chaque coque de ce mélange. Parsemer de parmesan râpé, donner un tour de moulin à poivre. Déguster sans tarder.

Lasagne aux épinards et à la ricotta



Ingrédients : 6 personnes

- 10 plaques de lasagne sèches
- 200 g de mozzarella
- 40 g de parmesan râpé

Pour la garniture :

- 1 kg d'épinard frais ou 500 g d'épinards hachés en conserve ou surgelés
- 500 g de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- *Pour la béchamel (facultative)*
- ½ litre de lait
- 50 g de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- sel, poivre

Préparation : Préparez une béchamel en chauffant le beurre avec la farine avant d'ajouter le lait, en remuant constamment, jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et bien lisse. Salez, poivrez. Équeutez, lavez, égouttez les épinards. Pelez et émincez l'ail. Dans une sauteuse, faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive avec l'ail, jusqu'à évaporation de l'eau. Hachez grossièrement au couteau. Salez, poivrez. Mélangez avec la ricotta. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites pré-cuire les plaques de lasagne l'une après l'autre. Égouttez-les sur un linge propre. Préchauffez votre four à 200°C/th. Huilez un petit plat à gratin. Coupez la mozzarella en petits dès. Couvrez le fond du plat d'une première couche de lasagne, puis d'une couche d'épinards, d'une couche de béchamel et enfin parsemez de mozzarella. Répétez l'opération une deuxième et une troisième fois. Terminez par une couche de lasagne avec un peu de béchamel et recouvrez de parmesan râpé. Enfournez 20 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée, et servez chaud.