

# La Feuille de Choux

Semaine 52 - Année 2024

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



| Légumes   | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier   |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Echalote  | 6.00€/kg       | 400g          | 2.40€         |
| Radis Delicandy   | 3.50€/kg       | 350g          | 1.23€         |
| Carotte   | 3.10€/kg       | 1kg           | 3.10€         |
| Courge Butternut  | 3.00€/kg       | 1kg           | 3.00€         |
| Pain de sucre   | 1.80€/p        | 1 pièce       | 1.80€         |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II<br>Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France |                |               | <b>11.53€</b> |

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

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

Identifiant : votre mail

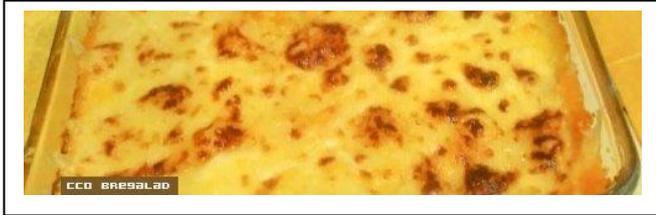
Nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année 2024



RDV à la Rentrée de 2025 pour de nouvelles aventures !!!!

## Le coin des recettes

### Gratin de Butternut au lait de coco



#### Ingrédients : 2 personnes

- ½ courge butternut
- 25 cl de lait de coco
- 2 cs de crème fraîche liquide
- 30 g d'emmental ou gruyère râpé

**Préparation :** Éplucher et couper en dés la courge butternut (doub beurre). Mettre dans un autocuiseur ou une casserole un bon fond d'eau (pour recouvrir la courge). Faire bouillir l'eau puis ajouter le lait de coco et les dés de courge. Faire préchauffer le four à 210 °C. Faire cuire la courge 5 min après que la soupape siffle (autocuiseur) ou 10 à 15 min dans une casserole. Les dés doivent être fondants. Retirer la courge et la déposer dans un plat à gratin. Saler et poivrer. Écraser les dés pour en faire une purée et mélanger. Verser un peu de crème fraîche liquide (juste pour faire une fine pellicule) et égrener le fromage râpé par-dessus. Passer au four jusqu'à ce que le fromage prenne une couleur dorée.

### Radis caramélisé à l'orientale



#### Ingrédients :

- 1 gros radis
- 1 oignon
- 3 cs d'huile (d'olive, colza...)
- 1 cs de cumin oriental (en poudre)
- 1 cs de paprika doux
- 1 à 2 cs de miel (ou sirop d'érable pour une version végane)

#### Préparation :

Couper le radis en cube et l'oignon en rondelles. Faire chauffer l'huile dans une poêle (à plein feu). Faire revenir le radis et l'oignon pendant 5 minutes environ. Ajouter le cumin et le paprika dans la poêle et faire revenir 1 à 2 minutes. Ajouter ensuite le miel et faire caraméliser le tout pendant 2 minutes en remuant constamment. Déguster tiède avec du couscous, boulghour ou quinoa et des tomates coupées en morceaux et/ou de la sauce tomate.