

La Feuille de Choux

Semaine 07–Année 2025



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€
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60€
Carottes	3.10€/kg	750g	2.33€
Betteraves	3.20€/kg	500g	1.60€
Radis	3.50€/kg	400g	1.40€
Poires de terre	4.50€/kg	400g	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.18€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Initiation à la conduite de tracteur

Le jardin, c'est avant toute chose un lieu de formation. Xavier, notre conducteur de tracteur et l'équipe encadrante ont formé 5 salariés en parcours sur 4 demi-journées, partageant ainsi leur savoir-faire.

Cette formation consistait à :

- Présenter et expliquer le fonctionnement du tracteur
- Donner les consignes de conduite
- Sensibiliser et former sur les règles de sécurité
- Se déplacer sur un parcours donné
- Aborder la prise de force
- Atteler le tracteur avec différents outils (...)

L'objectif étant de former de nouveaux tractoristes au sein de notre jardin et de développer de nouvelles compétences, en toute convivialité. Par la suite, ils auront l'occasion de pratiquer la conduite sur route et dans les champs.

Dans l'attente du soleil et d'un sol porteur !!!!



Le coin des recettes

Tagine de légumes



Ingrédients : 600g de pommes de terre - 700g de poireaux - 1 boîte de concentré de tomate - 100g de pommes - 2 gousses d'ail - 3 oignons - Huile d'olive - 400g de radis d'hiver – 750g de carottes 1 boîte de lentilles cuites ou 1 boîte de pois chiche - 1cc cumin en grains - 1cc cumin en poudre - 1cc de cannelle ou bâton 1cc de gingembre - Sel - Poivre - 200g de semoule grains moyens.

Voici le repas que nous a préparé les salariés du dispositif Premières Heures en chantier ce lundi 10 février 2025 pour notre plus grand plaisir !

Préparation : Eplucher et laver les légumes. Hacher l'ail, émincer les oignons et les suer avec l'huile. Puis ajouter les épices. Bien mélanger. Ajouter les poireaux, et laisser cuire avec les oignons. Faire un bouillon de légume (un cube avec 50cl d'eau). Ajouter les autres légumes coupés en morceaux, puis le pot de tomate concentrée. Couvrir et cuire 20 min. Ajouter les lentilles ou les pois chiches cuits et la pomme crue. Couvrir et laisser cuire 20 min. Servir avec de la semoule.



Salade de betterave : Couper les 500g betteraves en dés, puis les cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Laisser refroidir. Laver les 200g de mâche. Mélanger les betteraves refroidies avec la mâche. Déguster avec une sauce salade (huile d'olive, vinaigre balsamique, moutarde à l'ancienne).

Gâteau à la Poire de Terre



Ingrédients : 300 g de farine T65 - 100 g de poudre d'amandes - 60 g de sucre de canne - 3 œufs - 100g de beurre demi-sel - 7g de bicarbonate - 400g de poire de terre - 100g pépites de chocolat

Ingrédients : Pelez un morceau de poire de terre. Coupez-la en petits morceaux. Portez de l'eau à ébullition et plongez-y les morceaux de poire. Cuisez-les 30 minutes. Mixez la chair. Ajoutez le beurre en morceaux sur la poire encore chaude pour le faire fondre. Mélangez. Mélangez la farine tamisée avec le bicarbonate de soude, le sucre, le sel, les pépites de chocolat et la poudre d'amandes. Versez les solides dans un bol mélangeur, ajoutez les œufs ... Puis la chair de poire et le beurre fondu. Mélangez de nouveau. Préchauffez le four à 180. Enfournes pendant 45 ou 50 minutes.