

# La Feuille de Choux

Semaine 08–Année 2025



Dans votre panier cette semaine : **Le Pays fait son jardin**

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60€
Topinambours	3.30€/kg	750g	2.48€
Pommes de Terre Gaïane	3.00€/kg	1kg	3.00€
Courge	3.00€/kg	800g	2.40€
Oignons	3.20€/kg	500g	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>12.08€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

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

Identifiant : votre mail

## Dégustation du Topinambour ce vendredi 21 février au Jardin

Ce lundi 17 février, nous avons eu la chance de pouvoir déguster en avant-première les différentes recettes à base de topinambours.

Vous allez voir le topinambour sous toutes ces formes lors d'une dégustation proposée par les salariés du Dispositif Premières Heures en Chantier, ce vendredi 21 février de 09h30 à 12h00 au sein du jardin.

Voici 3 de ces recettes :

### Velouté de Topinambour

**Ingrédients :** 4 pers – 75g d'oignons jaunes – 600g de topinambours - 1 bouillon de légumes – 12 cl crème liquide - 5 tiges ciboulette fraîche – 20g de beurre – 600ml d'eau – 1 c à c de bicarbonate

**Préparation :** Couper l'oignon en 2 et le hacher finement. Mettre le beurre dans une poêle ou sauteuse et faire rissoler l'oignon. Couper les topinambours et les pommes de terre en dés. Et les ajouter aux oignons. Ajouter le bicarbonate de sodium, le cube de bouillon de légumes, le sel et le poivre, et l'eau. Cuire 25 min. Mixer l'ensemble. Ajouter la crème liquide. Rectifier l'assaisonnement et servir parsemer de ciboulette



## Le coin des recettes

### Ecrasé de Topinambours épinards



**Ingrédients :** 250 g Pommes de terre à chair farineuse  
-100 g Topinambour - 1 Gousse d'ail  
-35 g Tomates semi-séchées -1 œuf - 100 g Épinards  
1.5 cc Thym séché - ¼ Cube de bouillon de légumes  
- 1.5 cs Beurre - ½ cs Huile d'olive - 1 cc Moutarde  
- Selon le goût Poivre et sel

**Préparation :** Épluchez les pommes de terre et les topinambours, puis taillez-les en morceaux de taille égale. Placez les morceaux de topinambour dans une casserole avec couvercle. Versez de l'eau à hauteur, émiettez 1/4 cube de bouillon par personne par-dessus. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 15 à 20 minutes. Ajoutez les pommes de terre après 5 minutes de cuisson. Puis réservez un peu d'eau de cuisson, égouttez et réservez sans couvercle. Pressez ou émincez l'ail. Coupez les tomates semi-séchées en petits morceaux. Taillez les épinards en petits morceaux. Faites chauffer une noix de beurre dans un wok ou une sauteuse avec couvercle à feu moyen-vif et faites-y revenir les 2/3 de l'ail avec 1 1/2 cc de thym séché par personne 1 minute. Ajoutez les épinards et faites cuire 3 à 4 minutes supplémentaires. Ajoutez les morceaux de tomates semi-séchées et faire cuire encore 1 minute. Salez et poivrez. Réservez à couvert. Pendant ce temps, cuire 1 œuf dur. Écrasez les pommes de terre et les topinambours à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez 1 cs de beurre par personne et l'eau de cuisson. Mélangez bien. Puis, ajoutez la moutarde à la purée. Salez et poivrez. Ajoutez les épinards cuits à la purée. Mélangez bien. Servez le plat dans des assiettes. Disposez des rondelles d'œuf dur par-dessus.

### Cake au Topinambours



**Ingrédients :** 250g topinambours - 200g poudre d'amandes ou de noisettes - 5 œufs - 80g sucre  
- 0.5dl de jus de citron - 200g crème -125g de farine  
- ¾ c à c de noix de muscade – raisins secs – 1 c à c

**Préparation :** Mélanger les jaunes d'œufs, le sucre, et le jus de citron jusqu'à ce que la masse blanchisse. Incorporer la crème. Éplucher et râper les topinambours, y ajouter la poudre d'amandes ou de noisettes, la noix de muscade et le cas échéant les raisins secs. Puis ajouter la farine et le bicarbonate et incorporer délicatement les blancs d'œufs battus en neige. Verser dans le moule beurré, lisser. Cuire 55 à 60 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 180 °C.