

# La Feuille de Choux

Semaine 10–Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	3.50€/kg	750g	2.10€
Mâche	13.00€/kg	250g	2.60€
Pommes de terre Grenaille	3.00€/kg	1kg	3.00€
Chou Frisé	3.00€/kg	1kg	3.00€
Radis Delicandy	3.50€/kg	400g	1.40€
Poireaux	3.50€/kg	900g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>16.43€</b>

Pour accéder à votre solde :  
Connexion au site :  
[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)  
Identifiant : votre mail  
Mot de passe : votre mot de passe  
**Merci de bien vouloir ramener vos cagettes !!!**

## Atelier cuisine Mission Locale au FJT Vitré

Ce vendredi 28 février, Carole et Raphaël, 2 salariés en parcours de notre jardin, ont animé un atelier cuisine auprès des jeunes de la Mission Locale au Foyer des Jeunes Travailleurs du Tremplin à Vitré.

Voici la composition du menu qui a été proposé aux jeunes :

- Une tarte rutabaga carotte fromage miel
- Un cake carotte panais
- Un écrasé de légumes d'hiver (panais, rutabaga, épinards et oignons)
- Accompagné d'un mélange riz basmati, lentilles et pois cassé.
- Cake aux pommes et tarte aux pommes saupoudrée d'amandes
- Cake aux topinambours, amande et pépites de chocolat

L'objectif étant de faire découvrir les légumes sous différentes formes et de partager un moment en toute convivialité.



## Le coin des recettes



### Ingrédients :

- 1 botte de blettes
- 1 demi chou vert frisé
- 2 oignons
- 1 œuf
- 1 pâte brisée
- 10 cl de crème
- 30gr de gruyère râpé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, Poivre, Noix de muscade, Cumin, ...

**Préparation :** Peler et émincer les oignons. Réserver. Séparer les feuilles de blettes (partie verte) des côtés (partie blanche). Rincer les feuilles puis les émincer. Faites de même avec le chou. Faire revenir les oignons dans une poêle avec l'huile d'olive. Une fois qu'ils sont fondus, ajouter les feuilles de blettes émincées et de choux. Saler, poivrer et laisser cuire 10-15 minutes. Pendant ce temps, battre l'œuf en omelette et le mélanger à la crème. Ajouter le fromage râpé, du sel, du poivre et mélanger. Ajouter ce mélange aux blettes et oignons cuits puis mélanger. Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Y verser la garniture aux blettes et au chou. Faire cuire la tarte 30 - 35 minutes à 180°C. Servir avec une salade.

## Gâteau chou-chocolat



### Ingrédients : 100 g de chou - 100 g de chocolat

- 180 g de farine - 10 cl de lait - 2 œufs
- 80 g de sucre - 80 g de beurre mou
- 1 c à c de bicarbonate - 50 cl d'eau

**Préparation :** Commencez par faire blanchir le chou blanc dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes. Si vous avez du bicarbonate alimentaire vous pouvez en ajouter à l'eau froide avant de la porter à ébullition. Une fois blanchi, rincez et égouttez le chou et réservez. Faites préchauffer le four à 180°. Dans un saladier battez les œufs. Ajoutez le sucre puis le lait en fouettant bien à chaque étape. Dans un autre saladier mélangez la farine et la levure. Incorporez en trois fois la farine à la première préparation à base d'œufs en fouettant bien. Mettez le beurre en dés et le chocolat en morceaux dans un bol. Faites-les fondre au micro-ondes ou au bain marie. Procédez petit à petit en surveillant et remuant régulièrement jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez le chou dans la préparation au chocolat et mélangez puis versez le tout dans la préparation à base de farine et mélangez. Versez le mélange dans un moule légèrement beurré à bords haut. Enfourez pendant 30 minutes pour un four à chaleur tournante. Attention le temps de cuisson peut varier selon le diamètre de votre moule. Ici un moule de 15 cm de diamètre. Si votre moule est plus large, la pâte sera donc moins épaisse et cuira plus vite. A déguster tiède ou froid.