

La Feuille de Choux

Semaine 11–Année 2025



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	3.10€/p	750g	2.33€
Epinards	6.20€/kg	600g	3.72€
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60€
Betteraves	3.20€/p	500g	1.60€
Poire de Terre	4.50€/kg	400g	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.05€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Le Portrait de Jennifer

Voici le témoignage de Jenn qui est partie vers de nouvelles aventures :

« Je suis venue ici pour faire un bilan sur ma vie professionnelle. J'ai quitté la restauration pendant le COVID et me suis posée des questions. En voyant l'annonce, je me suis dit pourquoi pas ; c'est en lien avec la nature, chose que j'aime. J'ai été recruté en mai 2024 puis formé à différents postes : semi, plantation, désherbage, récolte, préparation des paniers, accueil clientèle et livraison. Plein de choses variées qui ont pu m'enrichir. Le temps a passé, cela a mûri dans ma tête. J'ai fait un stage dans le milieu animalier qui m'a montré que ce n'était pas pour moi et que ce milieu n'était pas porteur. J'ai donc continué à réfléchir sur mon avenir pro et me suis tournée vers une formation CQP Vendeur Conseil Crémier Fromager. J'aime la gastronomie française, cela a suscité ma curiosité. Je pars dans un jardin de cocagne dans une autre région, durant quelques mois, afin de continuer à travailler dans le maraîchage, avant d'être formée et de trouver une entreprise dans la cadre de mon alternance.

Une nouvelle vie s'offre à moi !!!

Si j'avais un message à passer :

Il faut persévérer, tout est possible lorsqu'on s'en donne les moyens.

Je remercie le jardin de m'avoir rendu mes ailes !!! »



Toute l'équipe du jardin se réjouit de cette belle sortie et souhaite à Jennifer de réussir dans son nouveau projet !!!

Le coin des recettes

Mousse de betteraves



Ingrédients : 500 g de betteraves cuites et épluchées

- 150 g de fromage blanc
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 2 c. à s. d'huile
- un peu d'ail
- sel, poivre

Préparation : Couper les betteraves en petits morceaux. Mélanger tous les ingrédients dans un robot et mixer. Ajustez l'assaisonnement à votre goût. Verser dans les verrines. Laisser au frais avant de servir.

Biscuit au thym emmental



Ingrédients : 80g d'emmental râpé - 100g de farine - 60g 50g de beurre - 1 jaune d'œuf - 2 brins

Sauce : 200 g de fromage blanc onctueux - 3 Cs de ciboulette - sel - poivre de thym frais ou 1c de thym sec - poivre.

Préparation : Coupez le beurre en morceaux. Effeuillez le thym. Versez la farine dans un saladier avec le beurre, l'emmental, le thym, et 2 pincées de poivre. Mélangez. Faites un puits au milieu et versez-y le jaune d'œuf et 50 ml d'eau environ. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Faites une boule, enveloppez-la de film étirable et mettez au frigo pendant 2 heures. Chauffez le four TH 6 (180°), couvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Farinez un plan de travail, étalez-y la pâte au rouleau. Avec l'empreinte d'un verre découpez les biscuits et disposez-les sur la plaque. Mettez au four et laissez dore 15 min. Saler, poivrer le fromage blanc, ciseler la ciboulette au-dessus. Servez les biscuits chauds ou tièdes.

Cake aux carottes



Ingrédients : 250g de carottes – 150g de farine – 100g Sucre – 10 cl de lait – 5cl Huile de tournesol – 2 œufs – 1 sachet de levure – 1 c à c Cannelle en poudre – 1 c à c Gingembre – 1 c à c Muscade en poudre

Préparation : Préchauffez le four à 180°C. Epluchez les carottes et râpez-les. Mélangez la farine dans un saladier avec la levure, la cassonade et toutes les épices. Fouettez les œufs entiers et ajoutez-les au mélange avec le lait et l'huile. Incorporez les carottes râpées et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Versez dans un moule à cake bien beurré et enfournez 40 minutes.