

La Feuille de Choux

Semaine 12- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :

Le Pays fait son jardin



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Pommes de terre	2.30€/kg	1kg	2.30€
Radis botte	1.80€/kg	1kg	1.80€
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60€
Epinard	6.20€/kg	500g	3.10€
Echalote ronde	6.00€/kg	400g	2.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.20€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Merci de bien vouloir ramener vos cagettes !!!

Les nichoirs à oiseaux

A PHC, ils font pleins de choses, dont des cabanes à mésange.

Pourquoi ? Ils offrent aux mésanges une maisonnette pour leur nid autour de nos champs. Ainsi, elles vont manger tout pleins d'insectes nuisibles pour le jardin, ainsi que de délicieuses chenilles !

Ça tombe bien, la reproduction des mésanges coïncide avec le développement des chenilles. Elles en mangent plus de 900 par jours ! De plus, toutes les plantes sont passées au crible par ses mésanges. Et oui, leur jabot ne permettant pas de stocker de la nourriture, elles doivent s'alimenter en permanence, et encore plus pour nourrir leurs petits !

Elles mangent aussi des tenthrèdes, mangeurs de feuilles du potager. Ce sont des sortes de guêpes dont les larves ressemblent aux chenilles des lépidoptères dont les mésanges raffolent !

Durant l'automne, les nichoirs ont été disposés dans les arbres, car dès février, les mésanges cherchent un endroit où faire leur nid. Elles peuvent occuper les nichoirs jusqu'à l'été.

Les salariés de PHC ont même retrouvé cet œuf dans un de leur nid. Plus de la moitié des nichoirs posés l'année dernière ont été occupés. C'est plutôt une bonne nouvelle !

D'ailleurs, pour ceux qui le souhaitent, le dispositif PHC vend des nichoirs à oiseaux au sein du jardin les vendredis de 9h30 à 19h00.



Le coin des recettes

Aloo Palak



Ingrédients : 2 personnes

- 2 pommes de terre
- 2 belles poignées d'épinards
- 1 oignon
- 1 belle gousse d'ail (ou 2 si elles sont petites)
- 1 petit piment vert frais (ou du piment sec)
- 1 c à café de graines de cumin
- 1 c à café rase de curcuma
- 1/2 c à café de piment en poudre 1 c à café rase de cumin en poudre
- Sel & Huile neutre

Préparation : Pelez et taillez les pommes de terre en cubes. Ciselez l'oignon, hachez l'ail et coupez le piment (après avoir retiré les graines). Chauffez un peu d'huile dans une cocotte et jetez-y le cumin ; ajoutez l'ail et le piment au bout de 30 secondes. Attention à ne pas faire brûler. Ajoutez, 30 secondes plus tard, l'oignon. Faites revenir l'oignon quelques minutes. Quand il est translucide, ajoutez les cubes de pommes de terre, le curcuma, le piment en poudre, le cumin en poudre. Salez légèrement et ajoutez 1/2 verre d'eau. Pendant que les pommes de terre cuisent, lavez et hachez les épinards (grossièrement ou finement selon votre goût). Lorsque les pommes de terre sont presque cuites, ajoutez les épinards. Laissez-les « tomber » en mélangeant régulièrement. Laissez cuire l'ensemble encore 5 à 10 minutes. Goûtez et rectifiez le sel puis servez sans attendre. Bon appétit !

Tourte aux épinards et à la viande



Ingrédients : 4 personnes

- 1 kg d'épinards frais
- 2 pâtes feuilletées
- 150 g de feta
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 250 g de viande de bœuf ou de mouton hachée
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'amandes concassées
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- Sel, poivre, muscade + 1 noix de beurre

Préparation : Faites blanchir les épinards 5 minutes dans une grande marmite (voir Cuisson des épinards). Sortez-les et trempez-les immédiatement dans l'eau froide afin qu'ils gardent leur couleur. Puis laissez-les égoutter — pour les plus téméraires, vous pouvez les passer à l'essoreuse à salade — et, une fois refroidis, pressez-les en boulettes avec la main pour leur faire rendre un maximum d'eau. Pour finir, hachez-les grossièrement avec un couteau. Ajoutez l'ail pressé, le poivre, la muscade et le gomasio (si vous ne mettez que des grains de sésame, ajoutez un peu de sel). Émiettez la feta et ajoutez-la au mélange, avant d'y verser la crème fraîche (attention, gardez-en une bonne cuillère pour la fin). Mélangez bien le tout pour que cette garniture soit la plus homogène possible. Étalez la première pâte feuilletée au fond d'une tourtière (ou d'un moule à tarte aux bords suffisamment élevés) et percez des trous à la fourchette. Tartinez la moutarde sur le fond de tarte. Mettez la viande hachée sur cette pâte, salez, poivrez et ajoutez les amandes concassées. Versez dessus le mélange aux épinards. Recouvrez le tout de la 2e pâte feuilletée, et joignez-la à la première sur les bords. Percez-la également de trous de fourchette, badigeonnez-la d'un peu de crème fraîche, en ajoutant éventuellement une noix de beurre au sommet. Enfournez dans le bas du four, à 180°C ou thermostat 7-8, et attendez 30 à 40 minutes pour vous régaler !