

# La Feuille de Choux

Semaine 13- Année 2025



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes rouges	3.10€/kg	1kg	3.10€
Courge Sombra	2.80€/kg	1kg	2.80€
Chou Pak Choi	3.50€/kg	500g	1.75€
Navet botte*	2.30€/b	1 botte	2.30€
Mâche	13.00€/kg	250g	3.25€
Radis botte	1.80€/b	1 botte	1.80€
Pommes de t. Agria	2.30€/kg	750g	1.73€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>16.73€</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

**Tout se mange dans le navet, y compris les fanes**

## La dynamique du Jardin Tonique



D'octobre 2024 à mars 2025, nos salariés en parcours ont bénéficié de l'intervention d'Anne-Laure et Jérémie, Educateurs Sportifs de l'Agence Départementale du Pays de Vitré. Durant cette période, l'ensemble des salariés ont pratiqué différentes activités, telles que : le lancer, la sarbacane, le poull ball, la boxe, le volley assis, l'escrime, la boccia, le tir à l'arc, le biathlon (...)

L'objectif de ses séances consistait à : pratiquer une activité sportive, effectuer du renforcement musculaire, sensibiliser aux gestes et postures, mais aussi instaurer des habitudes de bien être (échauffement, cohérence cardiaque ...).

D'ailleurs, nous tenons à remercier Anne-Laure et Jérémie de s'être rendus disponibles pour venir observer les gestes et postures de nos ouvriers maraîchers au sein de jardin, ceci afin de les conseiller et de les corriger dans leur pratique quotidienne.

## Le coin des recettes

### Pach-Choi Sautés



#### Ingrédients :

- 500 gr de Chou Pack-Choi
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte – 1 botte de navets
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 25 ml d'eau - Sel et poivre.

**Préparation :** Rincez le chou pack-Choi et laissez les en entier. Hachez l'oignon et la gousse d'ail. Faites-les revenir à la poêle avec l'huile d'olive. Râpez les carottes, ainsi que les navets, découpez les fanes de navets et ajoutez-les aux oignons. Salez, poivrez et rajoutez l'eau. Ajoutez les pack-chois et laissez cuire pendant 10 ou 15 min à feu bas. Servez chaud, en accompagnement avec du riz et des œufs. Variantes : Remplacez l'eau et le sel par de la sauce soja et l'huile d'olive par l'huile de sésame. Ajoutez une cuillère de tahini en fin de cuisson.

### Crumble de Courge Sombra



#### Ingrédients : personnes

- 700g Courge Sombra
- 2 Oignons
- 100g Beurre demi-sel ramolli
- 15 Noisettes
- 200g de patates douces
- 150g de farine
- 80g de parmesan râpé
- Huile d'olive

**Préparation :** Préchauffer votre four à 180°C. Pelez et rincez la courge sombra et la patate douce. Epluchez les oignons. Découpez la courge Sombra, la patate douce et les oignons en cube de taille moyenne. Puis, faites-les cuire à la vapeur durant 8 minutes. Réalisation de la pâte du crumble. Farinez votre plan de travail. Déposez la farine et le beurre ramolli coupé en petits morceaux. Travaillez le tout avec le bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance grumeleuse. Concassez les noisettes et ajoutez-le à la préparation. Ajoutez le parmesan râpé. Une fois les légumes cuits déposez-les, encore chauds, dans un plat allant au four. Ecrasez grossièrement les légumes à l'aide d'une fourchette afin de les mélanger. Ajouter un filet d'huile d'olive. Parsemez le dessus de la purée de l'appareil à crumble. Enfournez votre plat durant 20 min. Le crumble est prêt à servir lorsque la pâte est dorée.