

La Feuille de Choux

Semaine 14- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Navet botte	2.30€/b	1 botte	2.30€
Pomme de terre	2.30€/kg	1kg	2.30€
Mesclun	15.00€/kg	100g	1.50€
Laitue	1.60€/p	1 pièce	1.60€
Radis Botte	1.80€/b	1 botte	1.80€
Oignons jaunes	3.20€/kg	500g	1.60€
Blettes	3.50€/kg	800g	2.80€
Poireaux	3.50€/kg	750g	2.63€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			16.53€

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 Vinciane

Je sortais d'une formation en maraîchage dans l'objectif de m'installer mais des problèmes personnels m'ont contraint à reporter mon projet. J'étais alors en recherche d'un emploi.



Je me suis rendue au Forum des Métiers à la Canopée, où j'ai rencontré Sandra, Accompagnatrice socio- professionnelle au « Pays fait son jardin ». J'y ai été recrutée en tant qu'ouvrière maraîchère à temps partiel, ce qui m'a permis de régler mes problèmes personnels, administratifs et professionnels. Au jardin, j'ai pu reprendre confiance et retrouver un équilibre. Grâce aux salariés avec qui j'ai apprécié de travailler et grâce aux tâches très diversifiées du jardin, j'ai pu penser à autre chose qu'à mes soucis. Entre maraîchage (du semis à la vente), entretien du matériel et entretien des locaux et des espaces verts, on ne s'ennuie pas ! De plus, j'ai acquis de nouvelles compétences en maraîchage et en mécanique agricole : j'ai appris à réaliser une vidange de tracteur, j'ai découvert des pièges à phéromones contre la mineuse de la tomate, et des légumes tels que la poire de terre ainsi que le cycle de culture associé. Après 4 mois au jardin, je pars pour un nouvel emploi, un CDD de 8 mois à temps plein, qui consiste à surveiller des maladies et des ravageurs en cultures légumières sur l'ensemble de la région Bretagne.

Je quitte ma bulle pour de nouveaux horizons !

Je souhaite à tous mes collègues de trouver ce dont ils ont besoin au sein du Jardin pour continuer leur route. Nana* 😊 (*en revoir en Polynésien)

Le coin des recettes

Radis au beurre de fanes



Ingrédients :

1 botte de radis avec leurs fanes bien vertes
100 g de beurre
fleur de sel
1 pincée de poivre (ou de piment d'Espelette)

Préparation : Mettez le beurre à mollir doucement près d'une source de chaleur (ou quelques minutes au four doux). Préparez les radis comme pour les manger à la croque au sel : coupez le feuillage en laissant un plumet, coupez la racine à ras et nettoyez-les. Égouttez. Équeuter les fanes. Éliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées et lavez les autres à l'eau froide. Égouttez. Plongez les fanes dans l'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Rincez-les aussitôt à l'eau froide, égouttez et essorez-les bien. Hachez-les finement, jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse. Passez-les éventuellement au tamis.

Travaillez le beurre en pommade et incorporez la purée de fanes. Ajoutez de la fleur de sel, poivrez. Conservez ce beurre au frais, en ramequin ou en boudin, jusqu'au moment de l'utiliser.

Galettes aux navets



Ingrédients : 4 personnes

450 g de navets
1 oignon
5 œufs
1 c. à café bombée de paprika
1 gousse de vanille fendue et grattée
2 c. à soupe de farine
100 g de parmesan râpé
20 g de noix de macadamia concassées
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel & poivre

Préparation : Laver et éplucher les navets et les détailler en fines tranches. Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole et faire blanchir les tranches de navet pendant 3 min environ. Les égoutter et les passer sous l'eau froide afin de stopper la cuisson. Peler et émincer l'oignon. Dans un saladier, fouetter les 5 œufs avec du sel, le paprika et les graines de la gousse de vanille. Ajouter la farine, le parmesan, bien mélanger, incorporer enfin les tranches de navet blanchies, l'oignon finement émincé et les noix de macadamia concassées. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et déposer la préparation en petits tas en les aplatissant pour former des galettes. Les laisser cuire 3 min de chaque côté. Servir les galettes bien chaudes accompagnées d'une salade de pourpier assaisonnée simplement d'huile d'olive et de fleur de sel.