

# La Feuille de Choux

Semaine 17- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Poireaux	3.50€/kg	1kg	3.50€
Radis de Pâques	1.80€/b	1 botte	1.80€
Pleurotes	12.00€/kg	300g	3.60€
Laitue	1.60€/p	2 pièces	3.20€
Chou Pointu de Printemps	2.50€/p	1pièce	2.50€
Pommes de Terre nouvelles	6.00€/kg	600g	3.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>18.20€*</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

**Votre panier familial hebdomadaire reste facturé à 16.00€ et non à 18.20€ (valeur du panier)**

**Vous êtes tous conviés à l'AG de notre association**

Le Relais pour l'Emploi  
**22 MAI**  
**2025**  
À 9H30  
**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**  
Bréal sous Vitré

Le Relais pour l'Emploi  
Associés pour l'homme, militants des salariés

Notre AG est un moment privilégié pour faire le point sur nos actions et Réalisations 2024 et ouvrir les perspectives 2025-2026.  
Nous comptons sur votre présence à Bréal-sous-Vitré !!!

## Le coin des recettes

### Rouleaux de printemps



**Ingrédients :** 1/2 chou pointu de printemps

10 pces galettes de riz

10g gingembre

2 carottes nouvelles

1/2 botte de coriandre

**Pour la sauce :** 5cl sauce soja, 5cl sauce huitre

1 càs miel, 1 càs vinaigre de xères

**Préparation :** Dans un saladier mettre le chou taillé en fines lanières, les carottes taillées en julienne très fine ou râpées, le gingembre râpé également très fin et la coriandre ciselée (vous pouvez tout simplement la couper aux ciseaux). Mélanger les 4 éléments de la sauce. Mettre la moitié de la sauce dans le saladier et réserver le reste dans un petit bol pour y tremper les rouleaux avant de les déguster. Mettre les galettes de riz à tremper dans de l'eau tiède puis lorsqu'elles sont devenues translucides les poser à plat sur votre plan de travail où sur un torchon humide Poser une cuillère à soupe de légumes sur le tiers inférieur de la galette et replier en faisant un tour complet puis rabattre les 2 côtés et rouler entièrement la galette La poser sur un plat, en séchant le rouleau collera tout seul. Pour les garder jusqu'au repas poser un torchon humide pour une consommation plus tardive placer chaque rouleau dans un film plastique. **Conseil du chef :** Vous pouvez en fonction de vos envies ajouter de la chair de crabe, des crevettes coupées en deux ou de l'avocat...

### Crumble de poireaux aux noix



**Ingrédients :** 4 blancs de poireaux

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 échalote émincée
- 1/2 c. à café de mélange de curry
- 1/2 c. à café de piment de Jamaïque moulu
- sel, poivre noir du moulin

**Pour le crumble :**

- 80 g de noix moulues
- 80 g de farine
- 50 g de beurre
- 30 g de parmesan frais râpé
- 1 c. à café de fleur de sel

**Préparation :** Nettoyez et émincez les blancs de poireaux. Dans une poêle, faites revenir l'échalote émincée et l'ail haché dans le beurre. Ajoutez les poireaux, et laissez-les fondre pendant 20 min. Ajoutez le curry, le piment, le sel et le poivre. Préchauffez le four à 200°C (th.6/7). Préparez le crumble : dans un plat, mélangez à l'aide d'une fourchette, les noix, la farine, le parmesan, la fleur de sel et le poivre. Ajoutez le beurre et mélangez le tout du bout des doigts, la pâte doit être granuleuse. Dans un plat à gratin, répartissez les poireaux, et couvrez-les du crumble. Enfournez le plat pendant 15 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement gratiné.