

La Feuille de Choux

Semaine 19- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Radis Botte	1.80€/kg	1 botte	1.80€
Laitue	1.60€/b	1 pièce	1.60€
Chou rave	2.00€/p	1 pièce	2.00€
Carotte Botte	3.10€/p	1 botte	3.10€
Pleurotes	12.00€/kg	450g	5.40€
PDT nouvelles	6.00€/kg	500g	3.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			16.90€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Notre nouveau point de dépôt : La Table Basse à Châteaugiron



Ce mardi 29 avril, nous avons ouvert un nouveau point de dépôt à la **Table Basse à Châteaugiron** : « Habitat participatif intergénérationnel fondé en 2022 sur Châteaugiron. Le lieu, conçu pour inviter au partage et à la mutualisation, a été créé autour de valeurs inclusives, d'entraide et de solidarité. »

« A l'initiative de **Schirel Lemonne**, présidente de la Commission Territoriale Insertion et conseillère départementale du canton de Châteaugiron, cette mise en relation entre l'association et la Table Basse illustre une volonté forte : faire de l'insertion et du bien manger des leviers concrets d'action sur le territoire, en soutenant les dynamiques locales portées par les citoyens qui souhaitent s'engager. »

C'est pourquoi, nous avons fait le choix de nous associer à la Table Basse pour créer un nouveau point de dépôt. A cette occasion, nous avons organisé une 1^{ère} rencontre avec nos nouveaux adhérents. Ce fut un échange convivial, durant lequel une dégustation de recettes cuisinées par PHC a été effectuée, ainsi qu'une présentation de notre jardin par Rémi et Laëticia, nos 2 référents magasin.

Nous tenons à remercier **Guillaume PALLEZ** pour son accueil au sein de la Table Basse, **Schirel LEMONNE**, pour son initiative, **Mélanie DAVENEL**, à la communication, nos **2 salariés en parcours** ainsi que toute **l'équipe du jardin** pour son investissement au quotidien et surtout nos **adhérents** qui participent pleinement aux développements de notre projet éthique, environnemental et solidaire.

Le coin des recettes

Flan de chou-rave



Ingrédients :

- 2 choux raves
- 3 œufs
- 300 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. soupe de muscade ou curry
- sel, poivre
- beurre (pour le moule)

Préparation : Éplucher les choux-raves, les couper en cubes pour les cuire à la vapeur 30 min (ou les cuire entiers à l'eau bouillante, les éplucher et couper ensuite). Les écraser en purée. Préchauffer le four à 200°C. Battre les œufs. Assaisonner de muscade râpée ou de curry, selon les goûts. Saler, poivrer. Ajouter le fromage et mélanger le tout délicatement à la purée, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Verser dans des ramequins ou un plat préalablement beurré. Placer dans un bain-marie (dans un grand plat rempli d'eau), au four, pendant 40 min pour les ramequins, ou 60 min pour le plat. Laisser reposer 5 à 10 min avant de démouler.

Gâteau de carotte



Ingrédients :

- 275 g de carottes
- 275 g de cassonade
- 4 œufs
- 210 g huile de colza
- 275 g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à café de cannelle moulue
- 2 cuillères à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de mélange pour pain d'épice
- 50 g de cerneaux de noix concassés
- 35 g de raisin secs
- 25 g de noisettes concassées (ou poudre de noisettes)

Pour le glaçage : 300g St Moret + 150 g de sucre glace + 50 g de beurre tendre + 1 citron vert

Préparation : Mélanger les œufs et le sucre. Battre au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajouter l'huile et mélanger. Dans un saladier, mélanger farine, levure, sucre vanillé, cannelle, gingembre, épices. Ajouter progressivement le mélange précédent. Préchauffer le four à 180°C. Éplucher les carottes et les raper finement. Ajouter dans le saladier les carottes râpées, puis le mélange noix, noisettes et raisins secs préalablement concassé au robot, en mélangeant bien à chaque fois. Cuire 45 min au four.

Glaçage : Pendant ce temps préparer le glaçage : dans un saladier battre ensemble fromage, sucre glace, beurre ramolli en morceaux et jus des citrons jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Si nécessaire utiliser un mixer à soupe pour bien réduire les morceaux de beurre. Lorsque le gâteau est refroidi, le napper de la préparation de façon homogène, puis réserver au frigo 12h avant de déguster, pour que le glaçage durcisse.

