

La Feuille de Choux

Semaine 22- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courgette	3.50€/kg	700g	2.45€
PDT nouvelle	5.00€/kg	500g	2.50€
Légume Surprise	1.24€/p	1 pièce	1.24€
Fève	6.00€/kg	500g	3.00€
Chou rave	2.00€/p	1 pièce	2.00€
Oignon Botte	2.30€/b	1/2 Botte	1.15€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.34€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Avec l'aide de Vinciane : Prévenons les risques de propagation des ravageurs

Après 6 mois au sein du jardin, Vinciane, ancienne salariée en parcours intervient en tant que professionnelle au « Pays fait son Jardin ».

Sa mission consiste à surveiller des maladies et des ravageurs en culture légumière sur l'ensemble de la région Bretagne. Elle répertorie des organismes réglementés par le biais de piégeage (sorte de cage suspendue) pour s'assurer de l'absence d'insectes ou de maladies, aujourd'hui inconnus sur notre territoire. Citons par exemple la « drosophile » sur les fraises, désignée par le terme plus général de « mouches des fruits » au Québec. Cette espèce se reproduit très vite, n'ayant pas beaucoup d'auxiliaire pour lutter contre elle. L'objectif final étant de prévenir toute propagation de maladies et d'insectes ravageurs sur l'ensemble du territoire Breton.

Bravo Vinciane pour ce magnifique parcours !!!



Le coin des recettes

Tourte aux légumes PHC



Ingrédients :

- 300g d'épinard
- 900g Courgettes
- 150g d'échalotes
- Thon ou lentilles corail
- 2 Pâtes brisées
- Sel, cumin, curcuma, noix de muscade

Préparation : Couper les légumes en morceaux. Les faire cuire à la poêle avec les épices et le sel. Puis ajouter le thon ou les lentilles corail. Précuire la pâte brisée. Y mettre les légumes et recouvrir de la deuxième pâte brisée. Cuire 30min au four

Salade de quinoa aux fèves



Ingrédients :

- quinoa blanc et rouge
- fèves
- courgettes
- oignon fane
- noisettes concassées
- menthe, persil, ciboulette
- huile d'olive, jus de citron
- sel, poivre

Préparation : Faites cuire le quinoa après l'avoir soigneusement rincé, égouttez et laissez refroidir dans un saladier. Écossez les fèves (crues). Ajoutez-les au quinoa avec de la courgette coupés en petits dés, de l'oignon émincé, des noisettes concassées et assaisonnez avec un filet d'huile, du jus de citron, sel et poivre et les herbes ciselées. Servez bien frais.

Bonus : Cookies PHC



Ingrédients :

- Feuilles de sauge
- Bicarbonate
- 200 gde farine
- 40g de sucre
- 80 gde beurre
- 1 œuf

Préparation : Mélangez le beurre, le sucre et l'œuf. Puis, coupez les feuilles de sauge aux ciseaux. Ajoutez-les à la préparation. Incorporez la farine et le bicarbonate. Bien remuez de manière à obtenir une pâte homogène. Préchauffez le four à 200°C (Thermostat 7). Faites de petits tas sur votre plaque à l'aide d'une cuillère à soupe. Enfournez pour 15 minutes environ.