

La Feuille de Choux

Semaine 24 Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Fèves	6.00€/kg	1kg	6.00€
Laitues (1 offerte)	1.30€/p	2 pièces	1.30€
Fenouil	4.50€/kg	400g	1.80€
Courgettes	3.50€/kg	1kg	3.50€
Chou rave	2.00€/p	1 pièce	2.00€
Ail	12.00€/kg	100g	1.20€
1 concombre	1.70€/p	1 pièce	1.70€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			17.50€

Pour accéder à votre solde :
Connexion au site :
www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr
Identifiant : votre mail
Mot de passe : votre mot de passe

1 laitue offerte en raison d'une forte production

Les Portes Ouvertes au Jardin le samedi 13 septembre 2025

FÊTE AU JARDIN !!
13 SEPTEMBRE 2025

**NOUS AVONS
BESOIN DE VOUS**

Le pays fait son jardin organise une porte ouverte pour

- Faire connaître l'insertion et valoriser l'action des jardins d'insertion
- Sensibiliser le grand public, les partenaires et les élus
- Valoriser les salariés en parcours, les mobiliser sur un objectif motivant en leur permettant d'acquérir de nouvelles compétences

UNE ENVIE ?

- D'organiser une fiesta dans un jardin bio
- De partager les valeurs pour lesquelles vous achetez nos paniers de légumes
- D'imaginer des idées de fifou pour communiquer
- De crapahuter dans le jardin pour tout installer
- De rêver bien d'autres choses encore...

Rejoignez la commission "adhérent fiesta" et renseignez le questionnaire en ligne.

FLASHÉZ MOI

Pour information, nous organisons le samedi 13 septembre 2025 une journée portes ouvertes : « La Fête au jardin ».

Merci de le noter dans vos tablettes dès aujourd'hui, vous y êtes chaleureusement conviés.

Pour les plus motivés d'entre vous, nous sommes à la recherche de volontaires pour préparer cet évènement avec nous.

Intéressés ? Contactez-nous !

Coucoux aux Fèves et aux Courgettes



Ingrédients : 4 personnes

- 200 g de semoule
- 1kg de fèves (gousses entières)
- 2 petites courgettes
- 1 belle gousse d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive + 1 pour la semoule
- 1 dizaine de feuilles de menthe

Préparation : Écossez vos fèves et récupérez les graines. Faites cuire les fèves 2-3 minutes dans de l'eau bouillante. Retirez la peau à l'aide d'un petit couteau et réservez ces fèves. Disposez la semoule dans un saladier. Préparez un volume d'eau similaire au volume de la semoule puis faites-le bouillir. Versez sur la semoule, ajoutez une cuillerée à soupe d'huile d'olive, mélangez et couvrez d'une assiette. Laissez gonfler le temps de préparer le reste de la recette. Lavez les courgettes, coupez-en 4 dans le sens de la longueur et détaillez en branchettes. Épluchez puis hachez la gousse d'ail. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis faites-y revenir la courgette 2-3 minutes en remuant bien pour enrober. Ajoutez les fèves puis laissez cuire une 10 à 15 de minutes environ à feu moyen. Les légumes doivent avoir la consistance fondante/moelleux que vous préférez. Salez, poivrez. Egrenez la semoule à la fourchette puis mélangez la semoule et les légumes. Rectifiez l'assaisonnement sel & poivre à convenance. Pour servir ce couscous aux fèves frais : Ajoutez de la menthe fraîche émincée. Pour servir ce couscous aux fèves chaud : Servez avec une sauce yaourt composée d'un yaourt acidulé, salé, poivre et avec un peu de menthe émincée ou de ciboulette dedans.

Risotto de fenouil au parmesan



Ingrédients : 4 personnes

- 1 fenouil (ou 2 petits) finement émincé(s)
- 30 g de beurre
- 1 oignon finement émincé
- 250 g de riz arborio ou carneroli
- 200 ml de vin blanc
- 500 ml de bouillon
- 100 g de parmesan fraîchement râpé
- huile d'olive, persil, poivre et sel

Préparation : Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon émincé et le fenouil jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Compter 10 à 15 min. Pendant ce temps rincer le riz à plusieurs reprises. Rajouter le riz à la préparation au fenouil et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le vin blanc, mélanger jusqu'à ce qu'il soit absorbé puis mouiller petit à petit avec le bouillon chaud sans cesser de remuer et jusqu'à complète absorption. Compter environ 20-25 min le riz doit rester légèrement ferme. Ciselez le persil, en fin de cuisson, rajouter le beurre coupé en morceaux et le parmesan râpé, mélanger pour que le risotto soit bien enrobé et onctueux, parsemer de persil et servir bien chaud.