

La Feuille de Choux

Semaine 26–Année 2024



Dans votre panier cette semaine : [Le Pays fait son jardin](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Courgettes	4.00€/kg	600g	2.40€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	750g	3.75€
Concombre	1.70€/p	1 pièce	1.70€
Oignons Botte	2.30€/b	1 botte	2.30€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11,65€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Visite au jardin

Le lundi 03 juin 2024, nous avons eu la visite d'élus locaux, Mme SCHIREL Lémonne, Conseillère Départementale ainsi que Mme Cécile BOUTON, élue départementale.

A cette occasion, Michaël BRINGS, notre Chef de culture et Brigitte BEAUPERIN, la Directrice de l'Association ont présenté notre jardin, ainsi que les compétences de nos salariés en parcours.



Nous tenons à remercier l'ensemble des salariés en parcours qui ont su accueillir comme il se doit nos élus locaux.

Le coin des recettes

Concombre au saumon



Ingrédients :

- 150 g de saumon très frais
- 1 concombre
- 1 yaourt à la grecque
- Marinade
- 1 citron pressé
- 3 càs huile d'olive
- aneth en brins ou conserve
- poivre 5 baies du moulin

Préparation : Mettre le saumon coupé en dés dans un plat en verre, recouvrir avec la marinade (huile d'olive, jus de citron, aneth hachée menue, poivre), bien mélanger. Laisser mariner au moins 2 heures, ou depuis la veille, au frais. Retourner de temps en temps. Éplucher le concombre et le faire dégorger avec un peu de gros sel.

Une heure avant de servir : mélanger le concombre égoutté avec le saumon mariné, ajouter un yaourt à la marinade, puis l'ajouter au concombre-saumon. Bien mélanger. Remettre au frais 1 h. Saupoudrer de gomasio amélioré juste avant de servir.

Quiche courgettes chèvre



Préparation :

Précuire la pâte feuilletée 10 min au four à 180°C, faire revenir les lardons, les réserver.

Couper la courgette en petit dés et la faire revenir à la poêle avec un peu d'huile.

Casser les 4 œufs dans un saladier. Ajouter la crème liquide, les courgettes, l'emmental râpé, les lardons. Mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement et répartir sur la pâte. Disposer les tranches de chèvre et parsemer de cheddar râpé.

Ingrédients : 6 personnes

- pâte feuilletée
- courgettes
- 100 g d'emmental râpé
- 4 œufs
- 200 g de lardons
- 1 bûche de chèvre
- 25 cl de crème liquide
- cheddar râpé
- sel, poivre, muscade