La Feuille de Choux

Semaine 29- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Tomates anciennes	7.00€/kg	500g	3.50€
Tomates cerises	16.00€/kg	250g	4.00€
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Oignon Botte	2.30€/b	1 botte	2.30€
Courgettes	3.50€/kg	500g	1.75€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			**13.05€**

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Les Chèvres au Jardin

Nous avons de nouvelles locataires au sein du jardin pour la période estivale. Elles contribuent à l'entretien des bordures du jardin. Effectivement, le désherbage nécessite parfois du renfort. Surtout à cette période de l'année, où les tâches des salariés sont multiples, notamment au niveau de l'entretien des différentes cultures (désherbage des carottes, betteraves, panais, poireaux ...). De plus, ces chèvres apportent un certain agrément au sein du jardin auprès de nos salariés, tout comme nos 3 chats qui nous accompagnent tout l'année.

Le coin des recettes

Muffins pesto – tomates cerises

Ingrédients : 12 muffins

- 2 œufs
- 2 pots de yaourt de 125 g chacun
- 1/2 pot d'huile d'olive
- 3 cc de pesto
- 1 pot de farine de maïs
- 1 pot de fécule
- 2 cc de poudre à lever
- deux poignées de tomates cerises
- 2 cc de graines de pavot
- 3 pincées de sel

Préparation : Préchauffer le four à 200°C.Battre les œufs avec le yaourt et l'huile d'olive. Ajouter le pesto et bien mélanger. Dans un saladier mélanger la farine, la fécule, la poudre à lever, les tomates cerises coupées en petits morceaux, les graines de pavot et le sel. Verser le mélange liquide dans la farine. Mélanger. Répartir la pâte dans des moules à muffins en silicone.
Enfourner et cuire pendant 20 min. Laisser tiédir et démouler.

Courgettes farcies aux légumes

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 250 g de tomates
- 2 carottes
- 100 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 5 branches de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 verre de vin blanc sec
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- Sel & poivre

Préparation : Peler et laver tous les légumes ainsi que les courgettes. Couper les 4 courgettes en deux dans le sens de la longueur et enlever un peu de la chair que l'on ajoutera au reste des légumes qui seront hachés finement avec l'ail et le persil. Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le hachis de légumes, saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à complète évaporation du jus de cuisson. Garnir les courgettes et parsemer de chapelure. Les déposer dans un plat à four beurré, mouiller avec le vin blanc. Enfourner de 20 à 25 min en arrosant de temps en temps. Servir dans le plat de service. Déguster chaud dans le plat.