

# La Feuille de Choux

Semaine 30–Année 2024



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	3.50€/kg	700g	2.45 €
Courgettes	3.50€/kg	500g	1.75€
Haricots Beurre	10.50€/kg	450g	4.73€
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Laitue	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11,93</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## Des légumes de qualité au sein du jardin malgré une situation climatique alarmante

Comme l'ensemble des maraîchers en Bretagne, nous sommes inquiets pour la production de nos légumes. Nous avons cumulé beaucoup de retard depuis ce début d'année 2024, les champs étant impraticables en raison des nombreuses précipitations.

Lundi dernier, alors que la météo semblait plutôt clémente, nous avons subi 25 mm de pluie. Cette humidité, sur le long terme, a favorisé le développement de nombreuses maladies (mildiou, botrytis ...) malgré de nombreux traitements naturels préventifs. Certains légumes ont été particulièrement touchés, notamment certaines variétés de tomates. C'est pourquoi, nos paniers risquent d'être moins variés que les années précédentes.

Malgré ce contexte climatique compliqué, les encadrants et les salariés en parcours restent motivés et travaillent d'arrachepied pour maintenir des paniers de légumes de qualité.

D'ailleurs, nous vous invitons à l'ouverture de la vente directe ce vendredi 26 juillet 2024 de 09h00 à 19h00 au « Pays fait son Jardin » à La Rigaudière au Theil de Bretagne. A cette occasion, le Dispositif Premières Heures en Chantier vous propose une dégustation de fleurs comestibles et de sauces au yaourt aux aromates de 09h00 à 12h00 !

Nous tenons d'ailleurs de nouveau à vous remercier de votre fidélité et de votre soutien à nos côtés, partageant des valeurs communes : écologique, sociale et solidaire.

## Le coin des recettes

### Muffins aux blettes sucrés

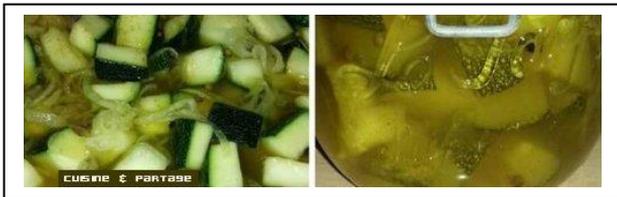


#### Ingrédients : 4 à 6 personnes

- une trentaine de feuilles de blettes
- 180 g de flocons d'avoine trempés dans 400 ml de lait d'amandes
- 250 g de farine semi-complète
- 80 g de raisins secs
- 30 g de sucre Rapadura
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel

**Préparation** : Mettre les flocons d'avoine dans un saladier. Ajouter le lait d'amandes. Mélanger et laisser reposer, pendant 45 minutes. Faire bouillir les blettes dans une grande quantité d'eau pendant 3 minutes. Les égoutter et les presser un peu pour qu'elles rendent une grande partie de l'eau, mais pas tout. Les émincer et les mettre dans un saladier. Avec le jus restant (cela va permettre au sucre de bien imbiber les blettes). Ajouter le sucre et les raisins secs. Mélanger et laisser reposer une dizaine de minutes. Préchauffer le four à 180°. Reprendre les flocons d'avoine, bien ramollis. Ajouter la farine et la mélanger avec à la cuillère. Une fois bien mélangé, ajouter le mélange de blettes-raisins-sucre. Remplir le moule à muffins. A la sortie du four, les muffins doivent être bien gonflés et bien dorés. Les laisser refroidir sur une grille puis les déguster ! Hyper moelleux à l'intérieur et croustillants à l'extérieur ! Les blettes apportent le moelleux et un peu de fraîcheur à l'ensemble.

### Courgette à l'aigre-doux



#### Ingrédients : Pour 5 bocaux

- 2 kg de grosses courgettes
- 2 oignons
- 1 cuillère à café de poivre en grain
- 150 g de sel
- 4 cuillères à soupe de curry
- 1/2 litre de vinaigre de cidre
- 350 g de sucre

#### Préparation :

**Jour 1** : Couper la courgette lavée et épinée en dés d'environ 2 cm. Couper l'oignon en rondelles fines à la mandoline (2 mm au moins). Mettre les courgettes et l'oignon dans un saladier et saupoudrer de sel pour les faire dégorger. Couvrir et mettre au frais 24 heures.

**Jour 2** : Bien rincer le mélange courgettes-oignons et égoutter le tout. Préparer le sirop avec le vinaigre de cidre, la même quantité d'eau, le sucre, le poivre et le curry. Porter à ébullition, puis verser sur les courgettes. Couvrir d'un film, laisser refroidir et laisser au frais une nuit.

**Jour 3** : Égoutter les courgettes, en récupérant le sirop dans une casserole. Porter le sirop à ébullition et verser sur les courgettes.

Couvrez, laisser refroidir et laisser reposer 24h au réfrigérateur.

**Jour 4** : Préparer des bocaux propres ou stérilisés. Porter le mélange courgettes-sirop à ébullition quelques minutes pour stériliser. Verser dans les bocaux et fermer tout de suite. Attendre 15 jours avant de déguster. Se conserve très bien.