

# La Feuille de Choux

Semaine 30- Année 2025



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Courgettes</b>	3.00€/kg	1kg	3.00€
<b>Tomates anciennes</b>	5.50€/kg	1kg	5.50€
<b>Tomates cerises</b>	12.00€/kg	350g	4.20€
<b>Betteraves Botte</b>	2.70€/b	1 botte	2.70€
<b>Aubergine</b>	5.00€/kg	500g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>17.90€</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

**En vue de la production de tomates, vous bénéficiez d'un panier familial à 17,90€ facturé 16€. La composition fluctuant en fonction de la saison.**

## Brownie Betteraves - Chocolat



### Ingrédients :

- 1 tablette de 200 g de chocolat noir
- 250 g de betteraves cuites mixées
- 3 œufs
- 50 g de fécule de maïs
- 40 g de cacao amer en poudre
- 100 g de poudre d'amande
- 130 g de beurre demi sel fondu
- 140 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure

**Préparation :** Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le beurre et le chocolat en morceaux au micro-ondes, bien mélanger. Mélanger les œufs et le sucre et faire mousser. Mélanger les 2 préparations. Ajouter la purée de betterave, la fécule, la poudre d'amande, la poudre de cacao amer, le sucre vanille et la levure chimique. Bien mélanger. Repartir la préparation dans un moule carré beurré. Enfourner et cuire pendant 30 à 35 min. Laisser refroidir avant de démouler puis découper en carrés en parts égales.

# MEMENTO DE NOS VARIETES DE TOMATES



## Cœur de Bœuf rose

Variété semi tardive (80 à 100 jours) produisant des fruits roses de très gros calibre en forme de cœur. Sa chair délicieuse et juteuse, contient peu de graines.

Usage culinaire : soupe, salade, confitures, gelée ou gaspacho...



## Andine Cornue

Tomate en forme de piment, appelée aussi cornue des Andes. Cette variété rustique a été rapportée il y a quelques années de la Cordillère des Andes par un collectionneur français. Saveur forte de tomate et chair dense, sans graines et sans jus.

Usage culinaire : En salade. Idéale pour les coulis et pour confire.



## Téton de Vénus jaune

Croissance indéterminée, de type Andine, mi-précoce.

Caractéristique par sa forme originale en cœur avec une belle pointe, 2 à 4 fruits par grappe.

Les fruits sont jaunes de chair ferme contenant peu de graines, d'un poids de 80 à 100 grammes.

Très bonne qualité gustative, douce et agréable.

Usage culinaire : En salade, coulis, purée.



## Previa

Fruit très régulier. Très bonne qualité gustative. Plante vigoureuse. Très beau plant. Fruit très régulier. Très bonne qualité gustative. Usage culinaire : La tomate se déguste crue (en salade et assaisonnée de vinaigrette) ou cuite (farciée, à la poêle ou en coulis).



## Green grape (raisin vert)

Variété très ancienne de tomate cerise de couleur vert en grappe de 30 cm de long. Les fruits, ronds à ovales, possèdent une chair sucrée, parfumée et bien juteuse. Superbe, à mélanger avec d'autres couleurs de tomates cerise.



## Black cherry (cerise noire)

Cette variété de mi-saison originaire des USA produit de belles grappes de tomates-cerises d'environ 20g, de couleur pourpre. Les plantes sont vigoureuses et productives.



## Capriccio

Type cerise allongée (mini Roma) à fruits ovoïdes alliant productivité et saveur. Fruit de très belle coloration, rouge brillant, d'excellente qualité gustative. Poids moyen 8 à 10g.

Usage culinaire : Pour apéritifs, salades, cocktails.