

La Feuille de Choux

Semaine 31- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Tomates Prévia	4.50€/kg	1kg	4.50€
Tomates cerise	12.00€/kg	250g	3.00€
Courgettes	3.00€/kg	700g	2.10€
PDT nouvelles	4.00€/kg	500g	2.00€
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Laitue	1.30€/p	1 pièce	1.30€
Poivrons	5.00€/kg	500g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			16.90€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

En vue des vacances, la prochaine feuille de chou sera le mardi 26 août

La commission Fiesta au Jardin

Comme vous devez le savoir, le **samedi 13 septembre**, nous organisons une fête au « Pays fait son jardin ».

A cette occasion, nous avons créé une commission « Fiesta au Jardin ».

La 1^{ère} réunion a eu lieu ce mardi 22 juillet avec nos salariés en parcours : Laëtitia, Nadège et Rémi.

Pour ceux d'entre vous qui souhaiteraient nous rejoindre à vos agendas :

- Mardi 05 août de 13h30 à 15h00
- Mardi 02 septembre de 13h30 à 15h00
- Mardi 09 septembre de 13h30 à 15h00

Si vous ne pouvez pas sur ces horaires, n'hésitez pas à nous contacter pour participer autrement : paniers@lerelaispourlemploi.fr



BONNES VACANCES A TOUS

DE TOUTE L'EQUIPE

DU JARDIN

Le coin des recettes

Jus de concombre, courgette, fraise



Ingrédients : 3 personnes

- 1 concombre
- 1 courgette
- 200g de fraise

Préparation : Lavez et taillez en cube le concombre et la courgette. Pas besoin de les peller. Lavez les fraises, vous pouvez conserver le pédoncule et le passer à l'extracteur de jus. Une fois que vous avez lavé vos fruits et légumes et que vous les avez découpés à la bonne taille, passez-les dans l'extracteur de jus. Conservez le jus sous vide au réfrigérateur si vous voulez le consommer plus tard, sinon dans l'idéal consommez-le tout de suite par petites gorgées.

Ratatouille



Ingrédients : personnes

- 1 kg de tomate
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 2 ou 3 poivrons
- 500 g de gros oignons
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 piment vert
- huile d'olive
- sel, poivre, thym, laurier

Préparation : Ne pas mélanger les légumes, pour commencer à les cuire séparément. Couper les aubergines, les courgettes et les tomates en dés. Laver, épépiner les poivrons les couper en lanières. Éplucher et émincer les oignons. Éplucher les gousses d'ail, enlever le germe, elles seront plus digestes. Saler et poivrer légèrement à chaque cuisson des légumes.

Cuisson : Dans une cocotte faire chauffer de l'huile d'olive, y mettre les aubergines coupées en dés. Quand les aubergines commencent à rendre de l'huile, les retirer et les réserver. Les remplacer par les dés de courgettes (on peut ajouter de l'huile), attendre qu'elles rendent leur huile et les réserver avec les aubergines. Les remplacer par les oignons émincés, les cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Puis les réserver avec les aubergines et les courgettes. À ce stade, ne plus ajouter d'huile. Faire cuire les poivrons, les réserver et les remplacer par les tomates auxquelles on a ajouté les gousses d'ail. Remettre tous les légumes avec les tomates, mélanger, ajouter le thym, le laurier et le piment vert. Remettre à cuire à feu doux au moins 2 heures.