

La Feuille de Choux

Semaine 42–Année 2024



Dans votre panier cette semaine :

Le Pays fait son jardin

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Epinard	6.20€/kg	500g	3.10 €
Pommes de terre	2.30€/kg	1kg	2.30 €
Panais	3.80€/kg	700g	2.66€
Potimarron	3.00€/p	1 pièce	3.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11,06€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

L'atelier cuisine animé par notre cuisinier du Jardin

Auprès des jeunes de la Mission Locale au Centre Social de la Guerche-de-Bretagne

Ce vendredi 11 octobre 2024, Clément BOSSE a animé un **atelier cuisine** au sein du Centre Sociale auprès de 6 jeunes adultes de la Mission Locale. A cette occasion, il a apporté son savoir-faire et a présenté les différents plats composant le repas, à savoir :

- * Flan carotte cumin
- * Nouille sautée au chou chinois carottes, fenouil
- * Gâteau à la courge siam
- * Gâteau à la courgette au chocolat

Une fois de plus, cet échange fut très enrichissant, l'objectif étant de faire découvrir de nouveaux légumes, de les cuisiner, mais aussi de prendre du plaisir à les déguster au travers d'un repas en toute convivialité. D'ailleurs, nous tenions à remercier les jeunes de la mission locale ainsi que leur encadrante pour leur participation. Au plaisir de se retrouver au sein de notre jardin !



Le coin des recettes

Beignets de courge et d'épinards au miel

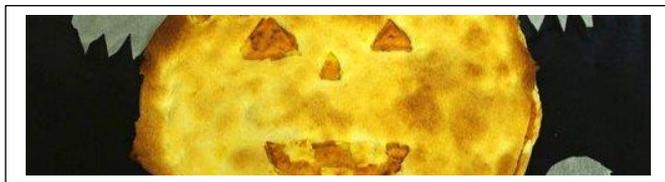


Ingrédients :

- 1 bonne livre (500 g) de potiron
- 1 sac d'épinards en branches
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 3 tasses de sucre
- 1 tasse d'eau
- ½ citron pressé
- huile pour friture
- graine de sésame

Préparation : Bien nettoyer le potiron. Le couper en tranches fines de 3 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline et les sécher au torchon. Rincer les épinards. Les laisser entières avec leur queue. Blanchir les légumes pour les attendrir : plonger le potiron 2 minutes dans l'eau bouillante, puis aussitôt dans une eau bien froide. De même, mais plus rapidement, 1 minute, pour les épinards. Égoutter. Verser la farine dans une assiette plate. Casser l'œuf dans une assiette creuse et le battre à la fourchette avec 1 cuillère à soupe d'eau et 1 goutte d'huile. Chauffer une grande quantité d'huile. Fariner chaque tranche de potiron, la tremper dans l'œuf battu, puis faire frire en beignets, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déposer aussitôt sur du papier absorbant. Procéder de même pour les feuilles d'épinard, une à une, bien à plat. Préparer un sirop en chauffant le sucre avec l'eau et le jus de citron sur feu moyen jusqu'à dissolution complète. Laisser cuire 5 minutes jusqu'à ce que le sirop épaississe. Lorsqu'il ne bulle plus, y tremper chaque beignet en les retournant pour bien les imbiber. Les retirer à l'écumoire et les poser sur le plat de service pour les laisser refroidir. Saupoudrer de graines de sésame.

Quiche au potimarron



Ingrédients :

- 500 à 600 g de potimarron
- 1 pâte à tarte brisée
- 1 gros oignon
- 60 à 150 g de fromage râpé
- 2 à 3 œufs entiers
- 1 pincée de sel marin

Laver et brosser le potimarron. Le couper sans le peler. Retirer les graines. Cuire les morceaux à la vapeur ou dans un fond d'eau, pendant 20 minutes environ. Égoutter dans une passoire. Éplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile. Ajouter le potimarron cuit. Réduire en purée bien homogène. Incorporer les jaunes d'œufs un à un, en tournant afin de cuire le tout à feu doux. Saler légèrement. Ensuite battre les blancs d'œufs en neige. Les incorporer les à la préparation, hors du feu. Incorporer doucement un peu de fromage râpé. Étaler la pâte brisée au rouleau, verser la purée sur la pâte et terminer par une couche de fromage râpé sur toute la surface. Placer au four déjà