

La Feuille de Choux

Semaine 42 Année 2025



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Patates douces	5.10€/kg	900g	4.59€
Chicorée	1.80€/p	1 pièce	1.80€
PDT Allians	2.70€/kg	1kg	2.70€
Poivron	5.60€/kg	450g	2.52€
Ail	12.00€/kg	100g	1.20€
Tomates anciennes	5.50€/kg	700g	3.85€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			16.66€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Des étudiants au sein du Jardin

Le Jeudi 02 octobre, Michaël et Camila, nos encadrants techniques ont reçu deux groupes d'étudiants provenant du BPREA au Rheu et d'un BTS Agricole. Cette visite habituellement organisée lors du Salon « La Terre est notre métier », fut animée en partenariat avec Jérémy, le Technicien Maraîchage d'Agrobio 35.

L'objectif étant de leur faire découvrir et de les sensibiliser au maraîchage bio diversifié, dans le cadre de l'insertion professionnelle.

Effectivement, les étudiants avaient plutôt une approche de productivité, alors que l'objectif principal du jardin est l'accompagnement et le développement des compétences de chacun des salariés en parcours.



Le coin des recettes

Brioche roulée de patate douce à la cannelle



Ingrédients : Pour la pâte à pain

- 1 patate douce
- 370 g de farine
- 140 g d'eau chaude
- 1/2 c. à café de sel
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 1 sachet de levure sèche active

Garniture

- 1/3 c. de cassonade claire
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1 c. à soupe de beurre fondu

Préparation : Mélanger la farine, le sel, le sucre, la patate douce et la levure. Incorporer de l'eau tiède et mélanger jusqu'à ce que la boule de pâte se rassemble. Pétrir sur une surface légèrement farinée à la main environ 10 minutes (à la machine environ 6 minutes) jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Mettre dans un bol légèrement huilé, couvrir et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'il double, environ 1 heure. Une fois que la pâte a doublé de volume, pressez et façonnez un oblong de la largeur de votre moule à pain et environ deux fois plus long que large. Mélanger la cannelle et la cassonade et saupoudrer, en laissant une bande claire de 2,5 cm le long de la largeur. Rouler dans un cylindre, en pinçant la jonction et les extrémités pour sceller. Mettre dans un moule à pain huilé, côté jonction vers le bas, couvrir légèrement et laisser lever à nouveau, environ 1 heure de plus. À ce stade, j'ai réfrigéré le pain levé pendant la nuit pour le faire cuire le matin. Préchauffez votre four à 175°C/350°F. Badigeonnez le dessus du pain de beurre fondu, puis faites cuire pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et sonne creux lorsque vous le tapotez légèrement. Laisser refroidir brièvement avant de trancher et de servir.

Tourte aux poivrons



Ingrédients :

- 2 à 3 poivrons rouges ou jaunes
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- Sel et poivre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de paprika
- 1 pincée de piment (facultatif)
- 2 pâtes feuillées
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à s de crème légère

Préparation : Préchauffer le four 180 °C (Thermostat 6)+ Couper les poivrons en fines lamelles. Émincer l'oignon rouge. Écraser l'ail. Faire revenir les poivrons, l'oignon et l'ail à l'huile d'olive dans une marmite. Ajouter les épices : sel, poivre et piment. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 min à feu doux. Remuer de temps en temps avec une cuillère en bois. Les poivrons doivent être bien tendres. Casser les œufs sur les poivrons et mélanger légèrement. Laisser cuire 3 min puis éteindre le feu et laisser refroidir 5 min. Dérouler la première pâte feuillée dans un plat à tarte. Disposer harmonieusement le mélange sur la pâte. Recouvrir la tarte avec la deuxième pâte feuillée. Badigeonner avec le jaune d'œuf et la crème légère. Décorer avec le sésame. Cuire dans le four pendant 40 min environ jusqu'à ce que la tourte dore. Servir tiède.