

La Feuille de Choux

Semaine 43–Année 2024

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Blettes | 3.50€/kg | 600g | 2.10€ |
| Patates douces | 4.50€/kg | 500g | 2.25€ |
| Fenouil | 4.50€/kg | 600g | 2.70€ |
| Chou Chinois | 3.50€/p | 1 pièce | 3.50€ |
| Bouquet de Thym | 1.30€/p | 1 pièce | 1.30€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 11.85€ |

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Dégustation de piments

Ce vendredi 18 octobre 2024 de 09h00 à 12h00, Nicolas, salarié du Dispositif Premières Heures en Chantier a animé un atelier de dégustation de piments auprès de nos adhérents au sein du magasin. Nombreux ont été surpris de la différence gustative de ces divers variétés, à savoir : Oda (poivrons violets : précoce, originaire de Pologne), Yolo Wonder (de différentes couleurs en fonction du stade de maturité), Corne de Taureau (piments longs rouge et jaunes), piment doux des Landes (chaire épaisse non piquante), les piments au goût sucré : Radja (jaune), flynn (orange), Arwen (rouge), Mandarine (jaune). Et pour terminer, la variété Kyra. Ce piment orange qui est aussi nommée corne de chèvre, qui est sans aucun doute mon préféré, de part son aspect croquant et son goût très fruité et sucré. Avis aux amateurs !!!

Vendredi 18 octobre

9h - 12h



Au Pays fait son jardin

Nous vous proposons une dégustation de poivrons au jardin.

Connaissez vous les variétés **ODA? Yolo wonder?**
Corne de taureau? Piments doux des landes? Arwen?
Radja? Flynn? Corne de chèvre? Kyra?
Venez les découvrir avec nous !



Le coin des recettes

Gratin de Fenouil et de pommes de terre



Ingrédients :

- 600 g de pommes de terre
- 3 fenouils
- 100 g de parmesan
- 3 gousses d'ail
- 5 cuillères à soupe de panure
- 1 citron
- 250 ml de crème entière
- 50 g de beurre
- poivre fraîchement moulu

Préparation : Préchauffez le four à 200°C. Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Lavez et épluchez les pommes de terre avant de les couper le long en quarts. Enlevez le vert du fenouil et gardez le de côté, vous en aurez encore besoin. Coupez le fenouil en quarts. Epluchez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Pressez le citron. Faites cuire les pommes de terre et le fenouil dans l'eau salée avec les gousses d'ail et le jus de citron, pendant environ 8 minutes. Pendant ce temps, préparez le topping : rapez le parmesan et hachez le vert du fenouil. Mélangez parmesan, vert de fenouil, panure et beurre, coupé en petits morceaux et poivrez généreusement. Mettez de côté. Après 8 minutes, versez les légumes en gardant environ 200 ml d'eau de cuisson et déposez les dans une forme à gratin. Maintenant, sortez les gousses d'ail (oui il faut les chercher un peu...) et écrasez les dans un bol avec une fourchette avant d'y ajouter la crème et le reste d'eau de cuisson. Versez ce mélange par-dessus les légumes. Puis saupoudrez le tout avec le topping (donc le mélange de vert de fenouil, parmesan, panure et beurre). Faites gratiner au four pendant 30 minutes.

Galette aux blettes et fromage de chèvre



Ingrédients

- 125g de farine sarrasin
- 60g de farine de blé
- 1 œuf
- 50cl d'eau
- 35g de beurre fondu
- 30cl de lait
- ½ fromage de chèvre
- Huile, sel

Préparation : Pour la pâte : mélanger tous les ingrédients au blender (en ayant pris soin de faire fondre le beurre au préalable) et laisser reposer 2 heures, c'est important pour que les crêpes se tiennent à la cuisson. Pendant ce temps, couper le vert des feuilles et le réserver pour autre chose (j'aime bien en soupe). Peler les côtes et les couper en petits morceaux de 2cm x 2cm environ. Mettre une casserole d'eau à chauffer, y mettre les côtes à ébullition et laisser cuire 15 minutes à petits bouillons. Préparer la béchamel pendant ce temps : faire fondre le beurre, y ajouter la farine et laisser cuire 2 minutes en remuant. Ajouter le lait et remuer au fouet pour éviter les grumeaux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler, poivrer et muscader (éventuellement) Égoutter les blettes, les mélanger à la béchamel. Couper le fromage en petits morceaux de 3cm. Faire cuire les crêpes : huiler une poêle avec un papier absorbant, bien faire chauffer, mettre une louche de pâte (quantité à définir en fonction de la taille de la poêle et de la louche) et faire cuire à feu vif. Retourner la crêpe avec une spatule dès qu'elle se tient pour être retournée (~ 2 minutes) et cuire une minute de l'autre côté. Attention, ces crêpes sont assez fragiles, il ne faut pas les retourner trop tôt. La première crêpe sera peut-être ratée, mais ensuite ça va venir... Huiler la poêle entre chaque crêpe.