

La Feuille de Choux

Semaine 44 Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Patates douces	5.10€/kg	700g	3.57€
PDT Allians	2.70€/kg	1kg	2.70€
Potimarron	3.20€/kg	1kg	3.20€
Poireau	3.50€/kg	700g	2.45€
Chou Chinois Pet Sai	3.00€/p	1pièce	3.00€
Haricots Plats	8.50€/kg	400g	3.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			18.32€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Halloween au Bio Jardin

Le jeudi 23 octobre 2025, les salariés en parcours de PHC, les travailleurs en situation de Handicap de l'ESAT ainsi que les enfants du Centre Social et Culturel Mazette se sont retrouvés avec les personnes âgées de l'EPADH de Retiers pour partager un moment convivial sur la thématique d'Halloween.

Effectivement, tous ensemble, ils ont décoré des courges Jack O'Lantern dites courges d'Halloween.

Un bel échange intergénérationnel et participatif à renouveler dès que possible !



Le coin des recettes

Soufflé de Potimarron



Ingrédients :

- 1 kg de potimarron
- 75 g de margarine
- 80 g de farine
- 5 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- sel marin, poivre, muscade

Préparation : Après avoir nettoyé le potimarron (ne pas éplucher), couper celui-ci en morceaux, retirer les graines et cuire au cuit vapeur pendant 20 minutes. Réduire en purée fine. Préparer une béchamel épaisse avec la margarine, la farine et le lait. Incorporer à la purée de potimarron les 5 jaunes d'œufs et le gruyère râpé. Saler. Battre les blancs d'œufs en neige et les ajouter délicatement au mélange. Placer le tout dans un moule à soufflé et laisser cuire, au four, 35 minutes (thermostat 8). Servir très chaud.

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

Préparation : 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 chaud (250°C) pendant 35 minutes environ. Servir chaud, comme une quiche, avec une salade verte en accompagnement.