

La Feuille de Choux

Semaine 45 Année 2025

Dans votre panier cette semaine : Le Pays fait son jardin



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60€
PDT Allians	2.70€/kg	900g	2.43€
Fenouil	4.50€/kg	700g	3.15€
Carotte	3.10€/kg	750g	2.33€
Betterave	3.20€/kg	500g	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.11€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Livraison de vos paniers le mercredi 12 novembre, mardi 11 étant férié

Marché créateur

Marché de créateurs & légumes bio

Vendredi 14 novembre !

 Rendez-vous au chantier d'insertion pour un après-midi convivial et solidaire :

3 créateurs locaux à découvrir

 Vente de légumes bio cultivés sur place

 Rencontres et échanges autour du local et du fait main

Un moment pour se faire plaisir, soutenir l'emploi local et manger sainement !

 Chantier d'insertion maraîcher – de 14h à 18h

#MarchéLocal #BioEtSolidaire #CréateursLocaux
#Insertion #ConsommerAutrement



Le coin des recettes

Tarte tatin aux carottes et au fenouil



Ingrédients :

- 1 abaisse de pâte feuilletée
- 1 kg de carottes
- 2 bulbes de fenouil
- 2 oranges
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre

Préparation : Épluchez vos carottes. Enlevez la première peau du fenouil. Lavez les légumes et les râper. Dans une sauteuse, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faites revenir doucement les légumes. Ajoutez les jus et les zestes des 2 oranges (pour les zestes, coupez-les en petits morceaux). Laissez mijoter pendant une vingtaine de minutes. Déposez ensuite la préparation dans un moule à tarte à fond amovible, très pratique pour les Tatins. Recouvrez avec l'abaisse de pâte feuilletée. Enfournez à four préchauffé à 180°C pour environ 25 à 30 minutes.

Brownie Betterave Chocolat



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 : Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le beurre et le chocolat en morceaux au micro-ondes, bien mélanger. Mélanger les œufs et le sucre et faire mousser. Mélanger les 2 préparations. Ajouter la purée de betterave, la fécule, la poudre d'amande, la poudre de cacao amer, le sucre vanille et la levure chimique. Bien mélanger. Repartir la préparation dans un moule carré beurré. Enfourner et cuire pendant 30 à 35 min. Laisser refroidir avant de démouler puis découper en carrés en parts égales.