



FEUILLE DE CHOU

20-26 octobre 2025



Votre Panier

Panier à 8,50€

Courge spaghetti
(1 kg)

Blettes (240g)

Chou taïsaï (1 pièce)

Poivrons (200g)

Panier à 12€

Pâtisson blanc
(1 kg)

Aubergines (460g)

Betteraves rouges
(840g)

Blettes (500g)

Persil (1 botte)

Panier à 17€

Pâtisson orange
(1 kg)

Aubergines (830g)

Chicorée (1 pièce)

Navets boule d'or
(740g)

Radis roses (1 botte)

Actualités

Bonjour à tous,

L'année dernière ayant été beaucoup trop humide, nous n'avions récolté aucune courge car elles avaient pourri du fait de l'humidité.

Cette année, les courges sont belles : les voici en photo, vous les aurez dans les paniers dans les semaines qui viennent.

Cette semaine, ce sera le tour des courges spaghetti et des pâtissons dans vos paniers. Bonne dégustation !



La semaine prochaine :

L'Idée Recette

Le pâtisson !



Qu'est-ce qu'un pâtisson ?

Il s'agit d'un légume de la famille des courges. Il peut aussi se nommer "artichaut d'Espagne", "bonnet-de-prêtre", "bonnet d'électeur", "couronne impériale", ou encore "ciblème".

Le pâtisson est doté d'une chair fine, à la saveur rappelant la courgette ou bien l'artichaut. D'une forme aplatie originale, il se prête à merveille à de nombreuses préparations culinaires.

Comment cuisiner le pâtisson ?

De nombreuses façons de cuisiner le pâtisson sont possibles. Ainsi, vous pourrez le faire cuire en le plongeant dans de l'eau frémissante pendant 25 à 30 minutes, le faire poêler avec un peu de matière grasse, le préparer en gratin ou même le farcir.

Est-ce que la peau du pâtisson se mange ?

La peau du pâtisson étant plutôt fine, il est possible de la manger après cuisson, par exemple farci aux lardons, aux noix et au Beaufort.

Chou vert pointu, chou chinois, chou taïsaï, aubergines, blettes, pois gourmands, poivrons, pommes de terre, rabioles, oignons bunshing botte, radis roses.