



FEUILLE DE CHOU

30 oct. - 5 nov. 2023



Votre Panier

Panier à 8,50€

Courge patidou
(1 pièce)

Epinards (400g)

Patates douces (400g)

Tomates rondes (600g)

(* Production du jardin

Panier à 12€

Courge (1 pièce)

Echalotes (250g)

Navets (400g)

Patates douces (750g)

Radis d'hiver (400g)

Panier à 17€

Carottes (1 botte)

Courge (1 pièce)

Navets (500g)

Patates douces (1,2kg)

Radis d'hiver (500g)

Actualités

Bonjour à tous,

Pendant les vacances de la Toussaint, nous accueillons des jeunes mineurs non accompagnés pour 4 ateliers cuisine. Cela a permis de les familiariser avec les légumes locaux, de saison (photos ci-dessous) et de leur apprendre à les cuisiner. Une belle expérience pour eux et nos salariés qui les ont accompagnés.

Nous planifions 12 ateliers maraîchage et cuisine avec l'agglomération de Chartres et le pays Beauce-Dunois début 2024, dans le cadre du Défi Alimentation porté par la région. Nos activités de sensibilisation à une alimentation saine, accessible à tous se développent pour le bien-être des plus précaires.

Bonne fête d'Halloween !



Astuce écolo ou jardinage

Supprimez les mails que vous ne relirez plus au fur et à mesure pour limiter un stockage sur le cloud énergivore.

L'Idée Recette

Gratin de courge

Pour 4 personnes

Préparation : 30 mn – Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 600g de courge
- 2 œufs
- 100g de gruyère
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Noix de muscade râpée
- Sel et poivre

Recette :

- Faire cuire la courge dans une cocotte (suivre le temps de cuisson indiqué dans le manuel de votre cocotte). Après la cuisson, faire égoutter la courge afin qu'elle ait rendu toute son eau.
- Mélanger les œufs, la crème, la moitié du gruyère, le sel, le poivre et une pointe de noix de muscade râpée. Mélanger cette préparation à la courge. Mixer le tout.
- Verser dans un plat à gratin et parsemer du reste du gruyère.
- Faire cuire 30 min dans le four à 200°C.

La semaine prochaine

Betteraves, chou chinois, chou kale, pommes de terre, salade, tomates rondes ou anciennes (sous réserve de changement)