



FEUILLE DE CHOU

28 oct. - 3 nov. 2024



Votre Panier

Panier à 8,50€

Chou rave (460g)

Epinards (500g)

Oignons (500g)

PdT (500g)

Panier à 12€

Chou frisé (1 pièce)

Oignons (720g)

Mâche (150g)

Tomates anciennes
(500g)

Tomates rondes
(500g)

Panier à 17€

Aubergines (500g)

Chou cabu (1 pièce)

Epinards (980g)

Mâche (240g)

Pommes (500g)

(*) Production du jardin

Actualités

Bonjour à tous,

Nous avons animé notre premier atelier cuisine avec le CCAS de Champhol. Les participants étaient ravis de découvrir le jardin et de cuisiner les légumes Soli-Bio.

Deux évènements sont prévus dans les prochains jours dans le cadre du Festival Alimentterre organisé par le Projet Alimentaire Territorial Beauce-Dunois. N'hésitez pas à vous inscrire.

Bonne semaine



FRESQUE AGRI-ALIM



MER. 30 OCT. - 14H
Atelier à la Mairie de Janville-en-Beauce
15 place du Martroi - Janville

Santé, environnement, économie et justice sociale, notre modèle agricole et alimentaire fait face à de nombreux enjeux complexes. Cet atelier très pédagogique et participatif permet de mieux les comprendre et d'échanger sur les actions à mener pour y faire face.

DÈS 16 ANS - RÉSERVATION OBLIGATOIRE : 02 37 96 63 96



DEMAIN, LA VALLÉE



LUN. 4 NOV. - 18H
Projection-échanges au cinémobile
Place Maunoury - Voves (Les Villages Vovéens)

Face au changement climatique, des citoyennes, citoyens, agriculteurs, accordent leurs voix pour décider ensemble des transformations justes de l'usage de leurs terres. Le film retrace le processus de démocratie participative qui réunit les habitants d'un même territoire et les implique dans une réflexion sur le vivre ensemble.

Real. : Jérôme Prudent | 2024

RÉSERVATION CONSEILLÉE

Avec **çiclic**
CINÉMA DE VAL DE LOIRE

L'Idée Recette

Lasagnes de chou vert frisé

Pour 4 personnes

Préparation : 25 mn - Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- ½ chou vert frisé
- 3 tomates ou une boîte de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 oignon
- 4 champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 150g de tofu bien ferme
- 25cL de lait
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 poignée de fromage râpé
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Recette :

- Préparer une béchamel : dans une casserole, faire fondre la crème fraîche puis ajouter la maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre et laisser épaissir en touillant. Couper le feu dès que la béchamel commence à prendre.
- Préparer la sauce tomate : dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en dés, et les champignons. Une fois que c'est roussi, ajouter les tomates coupées en dés et le concentré de tomates avec un demi-verre d'eau.
- Préchauffer le four à 250°C (thermostat 8). Dresser les lasagnes : dans un plat à gratin, disposer une couche de feuille de chou puis une couche de tomate (la moitié de la préparation), puis une couche de béchamel (un tiers). Recommencer et terminer par une couche de chou et le dernier tiers de béchamel.
- Parsemer d'un peu de gruyère râpé.
- Enfourner 20-25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré. Le chou doit rester croquant.

Aubergines, blettes, chou cabu, chou rave, mâche oignons jaunes, patates douces, poivrons, pommes, pommes de terre.

La semaine prochaine :