



# FEUILLE DE CHOU

24-30 novembre 2025



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Betteraves (130g)  
Chou chinois (1 pièce)  
Navets boule d'or (100g)  
Persil plat (1 botte)  
Radis (1 botte)

### Panier à 12€

Chou-fleur (1 pièce)  
PdT (250g)  
Persil (1 botte)  
Radis glaçon (1 pièce)  
Soupe de tomates (450mL)

### Panier à 17€

Betteraves (1kg)  
Chou-fleur (1 pièce)  
PdT (960g)  
Radis glaçon (1 pièce)  
Soupe de tomates (1L)

## Actualités

Bonjour à tous,

Vous pouvez **commander nos conserves** en répondant au mail qui vous est envoyé chaque samedi. N'hésitez pas pour vous réchauffer en ces temps bien froids 😊 Les voici :

**Les carottes poussent bien** (photo ci-dessous)  
Cette année, vous aurez des carottes régulièrement dans votre panier.



Nous nous excusons d'avoir dû remplacer les épinards par des échalions dans certains paniers jeudi dernier. Les épinards ont été attaqués par **les pucerons** et nous en avons beaucoup moins que prévu.

Bonne semaine à tous



## L'Idée Recette

### Gratin de chou-fleur et pommes de terre

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 50 mn



### Ingrédients

- Un chou-fleur (environ 500g)
- 400g de pommes de terre
- ½ pot de crème fraîche
- 70g de gruyère râpé
- ½ cuillère à soupe d'ail en poudre
- Sel et poivre

### Recette

- Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en rondelles assez épaisses. Mettez-les dans une casserole pleine d'eau et faites-les bouillir à feu doux pendant 10 min.
- Découpez le chou-fleur en petits bouquets, lavez-les à l'eau froide, puis mettez-les dans une autre casserole et portez à ébullition durant 10 min. Retirez-les du feu et laissez refroidir.
- Dans un saladier, mélangez les pommes de terre, le chou-fleur et la crème fraîche puis assaisonnez avec le sel, le poivre et l'ail en poudre.
- Déposez le tout dans un plat et saupoudrez de fromage râpé.
- Cuisez au four à th.6 (180°C) pendant 30 min.

Betteraves, chou chinois, chou-fleur, chou tatsoï, courge, laitue, mesclun, pommes de terre

## La semaine prochaine :