



JARDIN DE COCAGNE
VICHY - AUVERGNE

Semaine **10**



PETIT PANIER BIO

Produits	Quantité	Prix
Blette	350g	1.58€
Chou cabus	600g	1.92€
Butternut	800g	2.32€
Endive	250g	1.98€
Pomme de terre Alouette	500g	1.10€
TOTAL		8.89€
TOTAL ADHERENTS		8.00€

Idée Recette !

.....

Quiche au chou cabus

Préparation: **20 min** Cuisson: **30min**

Ingrédients: 1 quart de chou, 2 verres de vin blanc, 1 pâte Brisée, 3oeufs, 10cl de crème fraîche, 200ml de lait, 2àsoupe de moutarde forte, 2càs de tapioca, une grosse noix de beurre, 70g de gruyère râpée, sel et poivre.

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Couper le chou en fines lamelles. Dans une cocotte, faire fondre le beurre et faire revenir le chou dans le beurre fondu pendant quelques minutes. Lorsqu'il commence à dorer, verser le vin blanc, couvrir et laisser cuire 15 à 20 minutes. Faire ensuite s'évaporer le liquide. Dans un moule à tarte, placer la pâte Brisée et la piquer à l'aide d'une fourchette. Tapisser le fond de moutarde forte puis de quelques graines de tapioca (elles absorberont l'humidité restante du chou et empêcheront la pâte de se détremper). Recouvrir avec le chou. Dans un saladier, battre énergiquement les trois œufs, le lait et la crème fraîche, saler et poivrer, puis verser la préparation sur la pâte. Recouvrir le sommet de la quiche de gruyère râpé et enfourner à 180°C pendant environ 30 minutes.

**Retrouvez l'ensemble de nos produits frais
et transformés chaque semaine sur nos
marchés !**

Mardi

Cusset - Cours Lafayette 16h-19h15

Vichy - Place Jean Épinat 17h-19h15

Jedi

Arronnes - Serre des Jardins 15h30-19h30

Le Vernet - Lieu-dit Beaudechet 16h30-19h15

Samedi

Bellerive-sur-Allier - Pré Salé 8h-12h30

Vichy - Grand Marché 8h-12h30

Gannat - Marché de Gannat 8h-12h

Votre fidélité permet de :

Soutenir l'emploi pour ceux qui n'en ont pas

Se nourrir sainement avec des légumes Bio de Saison

Agir pour une **alimentation durable** et digne pour tous

Favoriser **l'économie locale**



Les jardins de Cocagne
sont des fermes d'insertion
sociale et professionnelle

Certifiées **Agriculture Biologique**



JARDIN DE COCAGNE
VICHY - AUVERGNE

Adhésion et renseignements

04 70 41 88 12

Le bourg -03250 ARRONNES

contact.cocagne.pva@gmail.com



@jardin.de.cocagne.arronnes



@JardinsdeCocagneVichy

www.jardindecocagne-vichyauvergne.fr