

Nous sommes heureux de vous proposer  
nos petits légumes d'automne !  
Tout est certifié Bio

**Ce qui est en rouge provient de notre production**  
**Ce qui est en vert provient d'autres fermes biologique**

- -Vous pouvez commander pour votre dépôt, (Les Basses, Buissonville, Failon, Ambly, Rochefort)
- -ou venir chez nous tous les mercredis de 14h à 19h. (chez nous il y a également des fruits bio et des oeufs)

**Rue de Vérenne 15, 5590 Les Basses.**

- -ou venir au marché RELAIS tous les vendredis de 16h à 19H.

**Rue de Préhyr, 5580 Rochefort.**

- -OU commander en ligne sur cocoriccop. ([www.cocoricoop.be](http://www.cocoricoop.be))

Bienvenue !!

<u>Les légumes :</u>	<u>Précisions :</u>	<u>Prix :</u>
Salade de Blé	On attend celle de serre. BIENTÔT !	1,4€/100gr
Cresson		1,7€/botte
CERFEUIL		1,7€/botte
Mix Asiatique	MÉLANGE DE ROQUETTE, MOUTARDE, MIZUNA... DÉLICIEUX EN SALADE	1,7€/botte
Chou de Pontoise		2,5€/pc
Chou Vert (de Milan)		2€/pc
Chou Kale Vert		2€/botte
Chou Kale Violet		2€/botte
Chou Kale de toscane	Nero di toscana	2€/botte
Chou rouge		2€/pc
Chou blanc		2€/pc
Échalotes	allongées	5€/kg
Oignons rouge	petits	4€/kg
Oignon Blanc	petits	4€/kg

<b>Oignon Jaune</b>	BIO BELGE	<b>2€/kg</b>
<b>Ail</b>		<b>12€/kg</b>
<b>PDT AGRIA</b>	Intermédiaire convient pour frite et purée Bio Belge (Havelange)	<b>1,6€/kg</b>
<b>PDT Gold Marie</b>	Chaire ferme BIO BELGE (Havelange)	<b>1,6€/kg</b>
<b>Chicons</b>	Bio Belge	<b>6€/kg</b>
<b>PANAIS</b>	Bio Belge	<b>3€/kg</b>
<b>Poireaux</b>	Petits !!	<b>4€/kg</b>
<b>Carotte orange</b>	Bio Belge	<b>2€/kg</b>
<b>Topinambour</b>		<b>4€/kg</b>
<b>Betterave rouge</b>		<b>2,5€/kg</b>
<b>Rutabaga</b>		<b>2,5€/kg</b>
<b>Céleri Rave</b>		<b>3,2€/kg</b>
<b>Celeri feuille</b>		<b>1,7€/botte</b>
<b>Potimarron orange</b>		<b>2€/kg</b>
<b>Potimarron Blue Ballet</b>		<b>2,5€/kg</b>
<b>Potimarron Green hokkaïdo</b>		<b>2€/kg</b>
<b>Courge Spaghetti</b>		<b>2€/kg</b>
<b>Butternut</b>		<b>2,5€/kg</b>

## LES FRUITS BIO

<b>Pomme Topaz</b>	Bio Belge	<b>3,2€/kg</b>
<b>Pomme Jonagold</b>	Bio Belge	<b>3,2€/kg</b>
<b>Pomme Boskoop</b>	BIO belge	<b>3,2€:kg</b>

Poire conférence	Bio Belge	3€/kg
Poire Doyennés	Bio Belge	3€/kg
CLEMENTINE	Bio Italie	3,9€/kg
Citron	Bio Italie	4€/kg
ORANGE DE TABLE DEMETER	Bio Italie DÉLICIEUSES !!	3€/kg

## Le chou de Pontoise

Le chou de Pontoise se conserve un peu plus d'une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. On peut le déguster cru ou cuit, en accompagnement d'une viande, farci, en soupe ou en salade.

Il était très cultivée dans la plaine de Cergy-Pontoise ! Celle-ci est à l'origine de son nom et de la renommée de ce chou dans l'ensemble de la France.

## Chou vert de pontoise aux pommes

Ingédients pour 4 personnes

1 chou vert

4 pommes

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

sel et poivre

**Couper le chou en huit et le faire blanchir durant 10 minutes à l'eau bouillante salée.**

**Faire revenir l'oignon dans l'huile de tournesol, ajouter le chou soigneusement égoutté et faire cuire à feu assez vif durant 10 minutes.**

**Ajouter les pommes coupées en quartiers et poursuivre la cuisson durant 5 minutes en remuant régulièrement.**

**Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer, couvrir et terminer la cuisson à feu doux durant 5 minutes. Servir ce chou aux pommes bien chaud.**

# Embeurrée de chou de Pontoise

## Présentation:

Le chou de pontoise a un goût si particulier qu'il se suffit à lui-même, à peine cuit avec un petit peu de beurre.

## Préparation:

Laver le chou en le passer rapidement sous l'eau pour ôter la terre restante. Retirer les premières feuilles et détailler le chou en fines lamelles.

Dans une grande poêle ou une sauteuse, faire fondre le **beurre demi-sel**. Ajouter le chou et le faire revenir rapidement en remuant très fréquemment afin que les lamelles de chou soient bien enrobées de beurre. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les feuilles soient cuites mais encore croquantes. Compter environ 10 minutes.

Dans une autre poêle, griller à sec des **noisettes concassées** jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Lorsque le chou est cuit, ajouter des **tranches de magret fumé** et les noisettes grillées. Saler et poivrer. Servir bien chaud.