

La Feuille de Choux

Semaine 18 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.70€/kg	600g	1.62€
Carottes botte	2.50€/b.	1	2.50€
Laitue sucrine	0.90€/p.	1	0.90€
Laitue	1.30€/p.	1	1.30€
Navets botte	1.90€/b.	1	1.90€
Pommes de terre	2.00€/kg	500g	1.00€
Radis de Pâques	1.60€/b.	1	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.82€

Coup d'œil sur le Jardin

Un grand **MERCI** à toutes celles et ceux qui ont participé de près ou d'un peu plus loin à la confection de masques et de visières de protection pour nos jardiniers, nos salariés de l'association intermédiaire et nos permanents.

Lundi 6 avril nous avons décidé de lancer une fabrication de masques de protection pour les jardiniers et les salariés du chantier insertion « Le Pays fait son jardin ».

Nous avons eu de nombreux retours et nous avons organisé 2 sites de fabrication à Retiers et Vitré. Un autre collectif composé d'adhérents du panier de légumes et d'autres personnes en lien avec le chantier se sont organisés pour la confection de masques.

En tout, plus de 250 masques ont pu être confectionnés et répartis sur le chantier insertion et l'association intermédiaire de Retiers et Vitré qui reprend progressivement ses activités.

Un joli défi relevé ensemble solidairement, généreusement, humainement.



Quelques nouvelles du chantier Serre

Rappelez-vous, nous avons annulé les paniers de la semaine 16 pour nous concentrer sur différents chantiers importants sur le Jardin. Un des chantiers majeur était le bâchage de deux de nos serres abimées. C'est chose faite ! Malgré quelques petits déboires dus au vent, nous avons enfin deux serres fonctionnelles ! Ne reste plus quelques petits travaux puis l'installation de nos plants !

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Zanzé	mardi 15h - 18h30
Vitré	mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi

Ensemble, pour l'homme, trouvons des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourlemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

CAROTTES ET RADIS DE PÂQUES

Gâteau aux Carottes

Ingrédients:

250g de carottes râpées finement	2 œufs
60g de noisettes en poudre	70g d'amandes en poudre
70g de sucre en poudre	30g de sucre roux
50g de farine	1 sachet de levure chimique
2,5cl d'huile de tournesol	1 pincée de cannelle en poudre

Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Fouetter les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à blanchiment.

Ajouter la farine, la levure, les poudres de noisettes et d'amandes.

Mélanger puis ajouter l'huile, la cannelle et les carottes préalablement râpées finement.

Beurrer un moule à cake et en saupoudrer le fond de sucre roux.

Enfourner pour 40 min en vérifiant la cuisson à l'aide d'un couteau.

Laisser refroidir dans le moule et retourner sur le plat de présentation



Salade de fèves et radis

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500g de fèves pelées, fraîches ou surgelées	2 càs de coriandre ciselée
350g de radis	2 càs de persil plat ciselé
1/2 oignon rouge	1 citron confit

pour la sauce :

80g de jus de citron
1 càc de cumin en poudre
3 càs d'huile d'olive

Pour le tahini :

150g de tahini (pâte de sésame)
50g de jus de citron
150g d'eau
2càs de persil plat très finement ciselé

Préparation :

Commencez par faire votre tahini le matin pour le soir, il aura le temps d'épaissir. Il suffit pour ça de mélanger tous les ingrédients et de donner un coup de mixeur plongeant (à défaut, secouez très vigoureusement) pour homogénéiser le tout. Salez à votre goût et réservez.

Pour la sauce, dans un petit bol, mélangez le jus de citron, le cumin et l'huile, filmez et réservez.

Faites chauffer un grand volume d'eau dans une casserole et une fois à ébullition, plongez vos fèves 30 secondes dedans, chrono en main. Retirez-les, égouttez-les sous l'eau froide et réservez. Mettez vos fèves dans un saladier, ajoutez les herbes et les radis coupés en morceaux. Hachez très très finement la peau de votre citron confit et ajoutez le tout dans le saladier, mélangez bien, ajoutez l'oignon rouge coupé fin.

Avant de servir, ajoutez la sauce puis nappez chaque plat de tahini. Idéal avec des pitas ou crakers !

