

# La Feuille de Choux

Semaine 17 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue	1.30€/p.	2	2.60€
Navets botte	1.90€/b.	1	1.90€
Pommes de terre	2.00€/kg	1kg	2.00€
Pleurotes	12.00€/kg	200g	2.40€
Radis de Pâques	1.60€/b.	1	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.50€</b>

## 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

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 18h30
<b>Vitré</b>	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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## PLEUROTES ET RADIS DE PÂQUES

### Pâtes aux pleurotes

Pour 2 personnes

#### Ingrédients:

200 g de spaghetti

250 à 270 g de pleurotes

une dizaine de feuilles de persil

1 grosse gousse d'ail hachée

3 càs de vin blanc sec

2 càs d'huile d'olive

1 pincée de piment

Sel



#### Préparation

Mettre à chauffer une grande quantité d'eau.

Nettoyer les champignons en les frottant délicatement avec un tissu humide. Couper les champignons en petites tranches en retirant les parties les plus dures (ils sont charnus donc s'ils sont gros faites des cubes).

Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile d'olive avec la pincée de piment et l'ail haché. Une fois que l'ail est devenu translucide, ajouter les morceaux de champignons, hausser le feu et faire sauter pendant 2 minutes. Verser le vin blanc puis baisser un peu le feu, saler et continuer la cuisson pour 7-8 minutes à feu moyen. Si les champignons s'assèchent trop lors de la cuisson, ajouter un peu d'huile d'olive (ou d'eau).

Pendant ce temps, saler l'eau de cuisson arrivée à ébullition puis y jeter les pâtes et les faire cuire un peu moins que le temps indiqué sur le paquet. Une fois les spaghettis presque cuits (ils doivent être très al dente), les sortir de l'eau sans les égoutter totalement et les ajouter aux champignons. Les faire sauter quelques instants en ajoutant le persil finement haché. Servir immédiatement.

### Salade de fèves et radis

Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

500g de fèves pelées, fraîches ou surgelées

350g de radis

1/2 oignon rouge

2 càs de coriandre ciselée

2 càs de persil plat ciselé

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 crackers !