

La Feuille de Choux

Semaine 26 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves botte	2.10€/b.	1	2.10€
Fèves	4.50€/kg	600g	2.70€
Oignons botte	1.90€/b.	1	1.90€
Légume surprise	1.50€	1	1.50€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	500g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.70€

Commande groupée – Vin de Cocagne

Pour la 2nd année consécutive Le Pays fait son jardin renouvelle son partenariat avec **la Vigne de Cocagne**, première production viticole dans le Réseau Cocagne !

Installés du côté de Montpellier les vignerons et ouvriers viticoles vous proposent 1 vin rosé et 2 vins rouges de la récolte 2019. C'est un joli millésime et c'est aussi leur dernière année de conversion en bio, débutée en 2017.

Des vins Authentiques, Solidaires et Coopératifs !

Intéressé(e) ?! Vous avez **jusqu'au lundi 06 Juillet pour passer commande** via le formulaire de commande groupée ou par mail. Les bouteilles seront à récupérer à partir du 17 Juillet (Semaine 29) au Jardin, puis tous les vendredis de 09H30 à 19H.



Coup d'œil sur le Jardin

Cette semaine nous avons le plaisir d'accueillir **Flora** en tant qu'encadrante du Jardin sur les mois de juillet et août, en soutien à Paul et Michaël.

Flora a une formation en maraîchage biologique (BPREA), elle a eu plusieurs expériences auprès de pépinières et d'exploitations maraichères. Nous l'avons d'ailleurs déjà accueilli en février dernier sur la découverte du poste d'encadrement.

Aujourd'hui elle souhaite orienter son projet professionnel autour de l'encadrement d'un jardin de Cocagne. Nous lui souhaitons donc la bienvenue !

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Janzé	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

FEVES ET BETTERAVES

Houmous de fèves

Préparation : 15min. | cuisson : 8min.

Ingrédients :

300g de fèves	Le jus d' un 1/2 citron
2 gousses d'ail	1 cuillère à café de cumin
2 cuillères d'huile d'olive	1/2 cuill. à café de coriandre
1 louche de jus de cuisson	Du poivre
1 cuillère et demie de tahin ou tahini (crème de sésame)	



Préparation :

1^{ère} étape : Préparer les Fèves

Faire cuire les fèves écosées pendant 6 à 8 mn dans une casserole d'eau bouillante.

Réserver 1 ou 2 louches de bouillon de cuisson dans un bol.

Verser les fèves dans une passoire et les doucher sous l'eau froide (afin de stopper la cuisson). Les laisser refroidir quelques minutes.

Retirer la petite peau en tenant chaque fève entre le pouce et l'index et en exerçant une légère pression. C'est le moment de solliciter de l'aide pour aller plus vite !

2^{ème} étape : Confectionner le houmous

Placer les fèves épluchées dans un saladier et ajouter les gousses d'ail hachées, le tahini, l'huile d'olive et le jus de citron.

Saler légèrement, poivrer, ajouter le cumin et la coriandre en poudre.

Dans un bol mixeur ou "blender" , verser la préparation et mixer.

À cette phase, votre houmous devrait être assez pâteux, verser alors le bouillon de cuisson pour le "détendre" jusqu'à obtenir une texture souple et onctueuse. Vous pouvez ajouter de l'huile d'olive.

Laisser refroidir totalement le houmous, puis le placer au réfrigérateur 1 heure au minimum.

À déguster en apéritif avec des légumes crus en bâtonnets ou sur des toasts !

Salade de betteraves et fèves - sauce au miel et moutarde

Préparation : 10 min. | Pour 4 personnes

Ingrédients :

3 grosses betteraves (préalablement cuites)	1 cuillère à soupe de jus de citron
250 grammes de fèves écorcées	1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
une dizaine de feuilles de laitue	1 cuillère à soupe de miel
3 belles cuillères d'huile d'olive	sel et poivre du moulin

Préparation :

Couper les betteraves en dés d'environ 1 centimètre

Cuire les fèves : porter à ébullition un litre d'eau, ajouter du sel, mettre les fèves dans l'eau pendant 3 minutes, égoutter et refroidir immédiatement dans l'eau glacée, enlever la peau des fèves. Réserver.

Préparer la sauce : dans un petit bol émulsionner l'huile d'olive, le citron, la moutarde à l'ancienne, le miel.

Poser sur le plat de service les feuilles de laitue. Poser sur la laitue les dés de betterave et les fèves. Arroser avec la sauce. Servir aussitôt.