

# La Feuille de Choux

Semaine 36 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Courgettes</b>	2.50€/kg	500g	1.25€
<b>Haricots violet – Purple Queen</b>	7.00€/kg	500g	3.50€
<b>Laitue</b>	1.10€/p.	1	1.10€
<b>Tomates anciennes</b>	4.50€/kg	700g	3.15€
<b>Tomates cerise</b>	8.00€/kg	200g	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.60€</b>

## Fin de période semestrielle

A compter de **la semaine 38** (débutant le 14 septembre), nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement au panier** pour cette nouvelle période, sauf courrier de votre part signalant le souhait d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre envie d'arrêter. **Votre retour est important afin que l'on puisse répondre au mieux aux attentes de nos adhérents.**

A savoir : vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre l'abonnement aux paniers jusqu'à la date de votre départ.

## Réapparition de la Tuta sur le Jardin

Comme l'année dernière, la **Tuta absoluta**, petit insecte ravageur originaire d'Amérique du sud, fait son apparition sur nos plants de tomates. Les chenilles de ce papillon creusent des galeries dans l'épaisseur des feuilles de tomates et, en cas de fortes attaques, dans les fruits pouvant causer des pertes de récoltes considérables.

Afin de réguler la population de ce ravageur, nous suivons les méthodes de protection suivantes :

- > Mise en place des pièges à phéromones ;
- > Elimination des feuilles, des tiges et des fruits parasités, en les brûlant.
- > Effeuillement régulier des plantes parasitées et élimination des feuilles ;
- > Eviter au ravageur de se maintenir localement en ne laissant pas de débris végétaux parasités en tas sur le sol.

Les fruits ne sont normalement pas touchés pour l'instant mais si vous avez un ou des points noirs sur la surface de vos tomates, il vous suffit de les retirer avec un couteau par précaution. Dans ce cas ne jetez pas vos rebuts au compost pour éviter une éventuelle propagation de la Tuta dans votre jardin.

### Période d'adhésion

Mars 2020 – 13 sept. 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)

## HARICOTS et TOMATES

### Haricots violets – Purple Queen

Le haricot Purple Queen est une variété précoce offrant gousses violine foncé longues de 15 cm en moyenne pouvant se consommer au stade extra-fin à fin. De saveur très fine, ses gousses se prêtent alors à toutes les variations culinaires. Les manières d'apprécier les haricots sont d'ailleurs nombreuses, on pensera notamment aux préparations :

- > à l'italienne (avec tomates, ail et oignons) ;
- > à l'indienne (pommes de terre, curry, curcuma, paprika, gingembre, concentré de tomates) ;
- > à la libanaise (oignons, ail, tomates, cumin, cannelle, piments).



**Cette variété perd sa couleur à la cuisson** pour se parer d'un beau vert foncé sauf s'il est cuit très légèrement à la vapeur. Cette variété aux couleurs originales prouve une fois de plus que le potager peut à la fois être nourricier et esthétique.

### Chutney aux tomates-cerises

**Préparation : 15 min | Attente : 2H | Cuisson : 1H | Pour 20 mini-bocaux**

Le chutney est un condiment aigre-doux qui peut être servi en apéro sur des tartines ou accompagnant des mets. Cette préparation se conserve environ 1 an dans un pot à confiture avec couvercle.

#### Ingrédients :

500 g de tomates-cerises	3 feuilles de laurier
250 g de sucre roux	2 clous de girofle
5 grains de coriandre	10 grains de poivre noir
1 pointe de couteau de piment en poudre	1/3 de vinaigre de cidre

#### Préparation

Laisser macérer tous les ingrédients pendant 2 heures. Placer le mélange à cuire 1 h sur feu doux, en remuant.

Répartir le chutney dans des bocaux à vis. Les retourner et les laisser refroidir à température ambiante sur les couvercles. Les laisser reposer 12 h au réfrigérateur.

### Bruschetta tomates mozzarella

**Préparation : 12 min | Cuisson : 5 min | 4 personnes**

#### Ingrédients :

8 tranches moyennes de pain de campagne	4 feuilles de basilic
5 belles tomates rondes	huile d'olive
250 g de mozzarella	poivre au moulin
1 gousse d'ail	

#### Préparation

Préchauffez votre four à 200°C.

Couper les tomates en tranches, en retirant les graines et le jus. Les déposer dans un bol avec une cuillère d'huile d'olive, salez, poivez et mélangez. Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Pelez et dégermez l'ail. Hachez les feuilles de basilic.

Faites griller les tranches de pain sur les deux faces. Frottez-les avec l'ail et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Déposez dessus une tranche de tomate, puis une tranche de mozzarella en alternance, jusqu'à couvrir chaque tartine. Enfournez 5 minutes environ, jusqu'à ce que la mozzarella fonde. Sortez les bruschetta du four. Donnez un tour de moulin à poivre, parsemez de basilic haché et dégustez aussitôt.