

La Feuille de Choux

Semaine 38 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Haricots beurre plat – Golden Gate	6.00€/kg	500g	3.00€
Poivron	4.50€/kg	600g	2.70€
Pommes de terre	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Tomates anciennes	4.50€/kg	700g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.85€

Témoignage de Guillaume

Guillaume, ouvrier maraîcher au sein du Pays fait son Jardin depuis 7 mois, quitte notre chantier d'insertion pour de nouveaux horizons !

Professeur de français et gérant d'un restaurant en Corée, Guillaume est revenu s'installer en France avec sa famille il y a 2 ans. Souhaitant réorienter son projet professionnel vers le maraîchage, il a rejoint le chantier avec la volonté d'apprendre les bases du métier.

Selon ses propres mots :

« Mon passage au sein du jardin m'a permis d'apprendre des techniques de maraîchage en bénéficiant de l'expérience des autres. J'ai également découvert la formation CFPPA (centre de formation professionnel et de promotion agricole), ainsi que des possibilités de financement pour cette formation. Seul bémol, la crise du COVID ne m'a pas aidé pour passer le permis, c'est un projet qui est encore en cours. »

Fin septembre, il débutera sa formation de 9 mois au CFPPA du Rheu, un apprentissage se basant sur de la théorie et de la pratique avec un stage de 10 semaines qu'il effectuera auprès des Jardins du Châtaignier à Corps-Nuds.

Dans l'avenir Guillaume et sa femme souhaitent relier toutes leurs expériences dans un projet : la création d'une micro-ferme et d'un gîte pouvant accueillir des touristes étrangers sur le territoire de la Roche aux Fées.

Un projet qui ne demande qu'à fleurir ! Nous lui souhaitons donc une bonne continuation !

Information sur nos tomates anciennes

Parmi les tomates anciennes qui composent votre panier se trouve **la variété Brandywine**, une tomate assez grosse, rouge et difforme. C'est une nouvelle variété que nous avons testé sur le Jardin cette année et nous ne sommes pas totalement satisfaits de cette dernière car elle s'abîme vite et ¼ du fruit n'est pas totalement mûr lors de la récolte (partie blanche sur le dessus)...

Ayant de grandes quantités à disposition nous allons continuer à remplir les paniers avec cette variété mais **nous vous ajouterons un peu plus de tomates pour compenser les éventuelles pertes.**

Période d'adhésion

Mars 2020 – 13 sept. 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

POIVRONS



Poêlée de poivrons

Préparation : 10 min | Cuisson : 45 min

Ingrédients :

4 poivrons de couleurs différentes huile d'olive
2 gousses d'ail sel, poivre

Préparation

Nettoyez et coupez les poivrons en lanières. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en rondelles. Dans une poêle très légèrement huilée, faites sauter les poivrons quelques minutes, en remuant bien pour éviter qu'ils noircissent. Baissez le feu et laissez cuire une bonne demi-heure à couvert. Ajoutez éventuellement un petit verre d'eau. Ils doivent confire : plus longtemps ils cuisent, meilleur c'est !

En fin de cuisson, ajoutez l'ail, salez, poivrez. Laissez encore cuire doucement 5 min, à découvert, pour que le jus de cuisson s'évapore. Dégustez-les chauds, tièdes ou même froids, en accompagnement d'un plat ou en garniture d'une bruschetta, tout simplement.

Tortilla aux trois poivrons

Préparation : 10 min | Cuisson : 25 min

Ingrédients :

8 œufs 2 cuillerées à soupe de ciboulette
2 pommes de terre 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
3 petits poivrons sel, poivre du moulin

Préparation

Peler les pommes de terre et les couper en fines tranches. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en dés.

Faire chauffer l'huile dans une petite poêle antiadhésive et y faire cuire les pommes de terre et les poivrons pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer.

Battre les œufs dans un saladier. Saler et poivrer. Ajouter la ciboulette. Verser la préparation sur les légumes. Cuire pendant 10 minutes à petit feu.

Retourner la tortilla à l'aide d'une grande assiette et la remettre dans la poêle. Continuer la cuisson pendant encore 5 minutes. Découper en parts et servir accompagné d'une salade.

Poivrons rôtis aux pignons

Préparation : 20 min | Cuisson : 20 min Attente : 1h20 | Pour 4 personnes

Ingrédients :

3 poivrons rouge, jaune et vert 2 poignées d'olives vertes sel, poivre
1 gros oignon 4 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail 1 poignée de pignons de pin

Préparation

Lavez les poivrons et coupez-les en lanières en ôtant les pépins et les membranes blanches. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez l'ail et coupez-le en lamelles. Coupez les olives en rondelles. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier, avec l'huile d'olive. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mariner 1 à 2 heures.

Étalez ensuite sur une plaque et faites cuire au four à 190°C, jusqu'à ce que les poivrons soient bien cuits, soit 10 à 20 minutes. Ils ne doivent pas griller !

Cette recette est très simple, mais méfiez-vous : très bonne ! Le plus long est de couper les poivrons en lanières.

C'est parfait pour accompagner une dorade royale au four !