

La Feuille de Choux

Semaine 39 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou chinois Granaat	2.50€/p.	1	2.50€
Concombre	1.30€/p.	1	1.30€
Courgette	2.50€/kg	750g	1.88€
Rhubarbe	3.50€/kg	500g	1.75€
Tomates anciennes	4.50€/kg	750g	3.38€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.81€

Commande groupée de pommes Bio et locales #1

Vous les attendiez avec impatience : elles sont de retour !

Pour la 6ème année consécutive, "Le Pays fait son Jardin" renouvelle son partenariat avec « **le Verger du Vieux Presbytère** » et met en place de nouvelles commandes groupées de pommes !



L'EARL du vieux Presbytère est une exploitation familiale créée en 1989 et gérée par Bernard Touchais. Le verger est situé à Domagné-Chaumeré et s'étend sur 8 hectares. Aujourd'hui Bernard cultive 9 variétés de pommes certifiées Agriculture Biologique et 2 autres variétés en cours de conversion, avec leurs caractéristiques et leurs goûts particuliers.

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Gala**, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner
- **Jubilé**, pomme équilibrée, idéale à croquer ou en gâteau / au four
- **Elstar**, pommes croquante, très juteuse et sucrée (en 2ème année de conversion BIO)

Ces pommes vous sont proposées au prix de 2.86€/kg, livrées en sac de 3 kilos, **soit 8.58€/sac.**

Des **pommes déclassées** vous sont également proposées en sac de 5 kilos à 1,60€/kg soit **8€ le sac.** Attention : ces pommes, qui comportent des meurtrissures, ont une durée de conservation assez limitée. Nous vous les conseillons notamment pour faire des compotes.

Nous lançons **la commande groupée par mail.** Vos commandes seront enregistrées jusqu'au **mercredi 30 septembre dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 41 (ou 42 pour les adhérents retirant leur panier en semaines paires).

Le montant de cette vente additionnelle sera directement répercuté sur le solde de votre "feuille de choux" la semaine suivante.

Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

Horaires de distribution

Le Theil	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

CHOU PE-TSAÏ GRANAAT

Pomme ovale dépourvue de tronc. Feuilles vert foncé à vert clair gaufrées à ondulées avec de larges côtes blanches. Goût savoureux juteux et sucré. Apte à la congélation.



Il est consommé :

- **En bouillon**, faire dorer un peu d'oignons émincés, ajouter une petite quantité d'ail et de gingembre pilés, puis de l'eau salée que l'on porte à ébullition. Jeter le chou préalablement émincé (grossièrement), laisser cuire entre 5 et 7 minutes.
- **À l'étouffée**, même procédé, mais on met les morceaux de chou émincé dans la cocotte, sans eau, on sale et on couvre pendant 8 à 9 minutes, selon qu'on le préfère al dente ou bien cuit.
- **À la poêle**, avec du piment, et du poivre du Sichuan.
- **Cru**, feuilles émincées en salade avec une vinaigrette.
- **Saumuré**, dans le nord-est de la Chine en choucroute
- **Dans les farces**, végétariennes ou au porc

Le KIMCHI, une recette pour conserver sont chou chinois

Le Kimchi est un mets fermenté coréen, connu dans le monde surtout par sa qualité diététique. Il se consomme le plus part de temps sans cuisson, en accompagnement du riz, de la viande ou du tofu, bref, des mets plutôt pas trop assaisonnés, car le gout de kimchi, mélange de saumure et des épices, est puissant et complexe.

Ingrédients :

2 /3 kg de chou chinois	35 g d'ail
350 g de sel	15 g de gingembre
2 L d'eau	6 g de sucre
150 g de ciboulette	60 g de poudre de piment
50 g Nuoc-mâm	50 ml d'eau bouillante salée avec une pincé de sel

Préparation

1) Etape : Salaison

- Découper le chou en 8 parties (dans le sens de longueur)
- Dans un grand récipient, dissoudre complètement le sel gris dans 2L d'eau. Y tremper le chou et laisser dégorger pendant 6 heures en retournant de temps à autre.
- Rincer le chou à grande eau 3 fois et essorer légèrement
- Déposer sur une passoire et laisser évacuer l'eau pendant 1 heure

2) Etape : Assaisonnement

- Laver les ciboulettes et tailler-les en longueur de 0,5cm
- Eplucher et écraser l'ail
- Eplucher et hacher finement le gingembre
- Mélanger tous les éléments d'assaisonnement (Nuoc-man, ail, gingembre, sucre, piment)
- Intercaler l'assaisonnement entre les feuilles de chou
- Dans un grand bocal en verre ou une boîte plastique, déposer bien serré la préparation
- Arroser l'eau bouillante salée dessus
- Appuyer fermement sur le tout (pour évacuer les bulles d'air)
- Laisser respirer la préparation en évitant de fermer complètement le bouchon



La qualité nutritive et gustative est dans son meilleur état après une fermentation de 8 jours à la température de 10°C ou de 3 semaines dans le frigo (environs 5°C) précédé d'un 1er jour à température ambiante (environ 20°C). Juste avant de déguster, tranchez le kimchi tous les 3-4 cm.