

# La Feuille de Choux

Semaine 45 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Fenouil	3.70€/kg	400g	1.48€
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40€
Oignons rouges	3.00€/kg	500g	1.50€
Panais	2.90€/kg	700g	2.03€
Patate douce	4.00€/kg	500g	2.00€
Pommes de terre	2.00€/kg	700g	1.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.81€</b>

## Memento de nos pommes de terre



**L'allians** est une variété de pommes de terre moderne, de culture facile et réputée pour sa bonne résistance aux maladies. Elle produit des tubercules à la chair ferme au goût savoureux. Elle a une bonne tenue à la cuisson et convient particulièrement à la cuisson à l'eau, à la vapeur et à la préparation de gratins.



**La carolus** est reconnue comme étant une variété très tolérante au mildiou aux plants vigoureux. Pomme de terre oblong originale de par sa peau bicolore jaune avec des yeux rouges. On la consomme en frites, chips ou en purée.



**La Désirée** produit des tubercules à la peau rouge et à la chair jaune. Elle est particulièrement adaptée pour une longue conservation. Assez grosses, ces pommes de terre à la chair farineuse conviennent parfaitement pour les purées ou les soupes. Elles permettent également d'obtenir des frites croustillantes car elles ont tendance à absorber moins d'huile à la cuisson.



**La bleue d'Artois** est une variété ancienne intéressante sur le plan esthétique grâce à sa chair bleue intense. Elle séduira tous les jardiniers car elle est facile à cultiver et résistante au mildiou. Au plan gustatif, vous apprécierez sa chair ferme et non farineuse. Ces pommes de terre peuvent être consommées cuites à la vapeur, en purée, sautées ou en chips.



**L'écrin** est une variété à chair ferme, de forme ovale/longue, ayant une très bonne rusticité aux stress hydrique et thermique et une bonne tolérance aux mildious. Une variété à préparer en purée, dans un potage ou à cuire au four.



**La Ditta** est une variété à la chair jaune et ferme.. Elle est recommandée pour les cuissons à l'eau, à la vapeur ou encore sautée car sa chair ferme ne se désagrège pas pendant la cuisson

### Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

### Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	vendredi 9h30-19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Janzé</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)



avec le FSE



UNION EUROPÉENNE

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)

## PANAIS ET FENOUIL

### Purée de panais au lait

Pour 4 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 20 min

#### Ingrédients :

1 kg de panais frais  
¾ litre de lait  
2 c. à soupe de crème fraîche  
1 noix de beurre  
sel, poivre blanc



#### Préparation :

Lavez soigneusement les panais, en les frottant sous le robinet d'eau froide. Coupez leurs extrémités et raclez-les. Débitez-les en gros dès.

Disposez-les dans une casserole, couvrez-les avec le lait. Salez, poivrez. Portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire à petit frémissement jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 20 min.

Égouttez les panais sans jeter le liquide de cuisson. Écrasez-les à la fourchette ou passez-les doucement au presse-purée pour obtenir une purée fine, mais surtout pas au mixeur qui gâche la texture et rendrait votre purée gluante. Rajoutez un peu de lait progressivement jusqu'à obtenir la consistance voulue.

Ajoutez le beurre et la crème fraîche, salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien. Servez chaud.

*Cette purée délicatement parfumée est excellente avec toutes les viandes et les volailles rôties. Vous pourrez la servir associée à une purée de carottes ou d'épinards.*

*Ajoutez éventuellement des pommes de terre, jusqu'à moitié moitié, ou du chou-fleur. Assaisonnez votre purée d'un peu de muscade râpée ou d'une tête d'ail rôti.*

### Le fenouil dans la cuisine...

Compagnon incontournable des poissons (bar, dorade...) et des fruits de mer (moules, crevettes...), le fenouil relève également très bien les viandes blanches. Son goût prononcé permet de lui associer des saveurs puissantes et marquées : tentez l'association avec des suprêmes d'orange ou du jus de citron.

En dessert, dans une tarte aux pommes ou aux poires parfumée d'épices chaleureuses comme le clou de girofle, le gingembre ou l'anis étoilé.



### Flan de fenouil

#### Ingrédients :

6 œufs	25 cl de lait
2 cœurs de fenouil	10 cl de crème fraîche
30 g de parmesan	Poivre, Sel

#### Préparation :

Coupez les fenouils en lamelles, couvrez de lait, salez et laissez cuire 15 min. Préchauffez le four à 150°C (thermostat 5).

Battez les œufs en omelette et incorporez-leur le parmesan râpé et la crème. Assaisonnez.

Mixez le fenouil avec le lait de cuisson et passez éventuellement au tamis pour éliminer les fibres. Incorporez la purée de fenouil aux œufs et répartissez dans 4 ramequins beurrés ou moule à cannelés.

Enfournez au bain-marie pour 15-20 minutes de cuisson.