

La Feuille de Choux

Semaine 49 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.70€/kg	600g	1.62€
Courge Buttercup (en quartier)	2.70€/kg	600g	1.62€
Fenouil	3.70€/kg	700g	2.59€
Mâche	12.00€/kg	250g	3.00€
Patate Douce	4.00€/kg	500g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.83€

Fermeture pour les congés de fin d'année

Les fêtes de fin d'année approchent et les congés aussi ! **Le chantier sera fermé pour l'occasion du jeudi 24 Décembre 2020 après-midi au vendredi 1er Janvier 2021 inclus.**

Ainsi pour les adhérents du Theil-de-Bretagne, d'Amanlis et de la Guerche de Bretagne, **nous décalons la livraison de votre panier du vendredi 25 Décembre au mercredi 23 décembre (après-midi).**

Nous ne livrerons pas et ne facturerons pas de panier lors de la semaine 53 (mardi 29 Décembre et vendredi 01 Janvier). La livraison reprendra en semaine 1, à partir du 4 décembre 2021.

Pour information, si vous souhaitez annuler un panier supplémentaire 3 alternatives s'offrent à vous :

- Vous pouvez bénéficier d'une suspension de panier, laquelle sera compensée par un double panier la semaine avant ou après votre période de vacances, à votre convenance ;
- Vous pouvez également le transformer en panier solidaire (panier transmis à une famille en fragilité financière au sein de notre réseau) ;
- Vos voisins, des amis peuvent le récupérer à votre place.

Dans ce cas, merci de nous prévenir avant le vendredi 18 Décembre !

Merci de votre compréhension !



Commande groupée de pommes bio et locales #3

Nous lançons une nouvelle commande groupée de pommes bio avant les fêtes de fin d'année.

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes : **Gala, Jubilé, Elstar, Pilot et Reinette d'Armorique** livrées en sac de 3kg à 8.58€ le sac. Des **pommes déclassées** vous sont également proposées en sac de 5 kilos à 8€ le sac.

Nous enregistrons vos commandes jusqu'au MERCREDI 9 DECEMBRE dernier délai, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 51 ou semaine 52 (pour les adhérents retirant leur panier en semaines paires).

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

FENOUIL

Le fenouil est une plante potagère et aromatique de la famille des apiacées et native du bassin méditerranéen. Appréciées depuis l'Antiquité pour leurs bienfaits sur la santé, toutes les parties de ce légume se mangent, des feuilles aux fanes en passant par les graines. Au parfum d'anis, il est riche en vitamines, minéraux et fibres et se consomme généralement entre juin et novembre.



Rafrâchissant et croquant, il se déguste cru en salade avec un filet d'huile d'olive. Cuit, on le fait sauter dans un wok ou gratiner au four avec parmesan et chapelure pour accompagner poissons, fruits de mer et viandes blanches. Coupé en gros morceaux, il parfume délicatement le pot-au-feu. Pensez à utiliser les fanes pour en faire une infusion ou les utiliser en condiment.

Conservation au réfrigérateur : Quelques jours dans un contenant hermétique. Le consommer le plus rapidement possible, car il perd rapidement sa saveur.

Conservation au congélateur : L'émincer et le blanchir cinq minutes. Rafrâchir sous l'eau froide et bien égoutter avant de mettre à congeler. Éviter une trop longue congélation, qui lui ferait perdre sa saveur.

Risotto de fenouil au parmesan

Pour 4 personnes | Préparation : 45 min | Cuisson : 30 min

Ingrédients :

1 fenouil (ou 2 petits) finement émincé(s)	500 ml de bouillon
30 g de beurre	100 g de parmesan râpé
1 oignon finement émincé	huile d'olive
250 g de riz arborio ou carneroli	persil
200 ml de vin blanc	poivre, sel

Préparation :

Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon émincé et le fenouil jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Compter 10 à 15 min.

Pendant ce temps rincer le riz à plusieurs reprises.

Rajouter le riz à la préparation au fenouil et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Saler, poivrer, mouiller avec le vin blanc, mélanger jusqu'à ce qu'il soit absorbé puis mouiller petit à petit avec le bouillon chaud sans cesser de remuer et jusqu'à complète absorption. Compter environ 20-25 min le riz doit rester légèrement ferme.

Ciselez le persil, en fin de cuisson, rajouter le beurre coupé en morceaux et le parmesan râpé, mélanger pour que le risotto soit bien enrobé et onctueux, parsemer de persil et servir bien chaud.

Crème de fenouil

Ingrédients pour 4 personnes :

2 bulbes de fenouil (env. 500 g)	20 cl de crème liquide	1 c.soupe d'huile d'olive
20 cl d'eau	1/2 citron pressé	graines de fenouil

Préparation :

Épluchez et lavez le fenouil. Coupez-le en fines lanières. Garder les pluches de fenouil pour le décor. Dans une poêle, faites revenir le fenouil avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, pendant 2 min. Ajouter 20 cl d'eau et laisser étuver pendant env. 20 min, jusqu'à ce que le fenouil s'écrase à la fourchette

Hors du feu, ajoutez la crème, le jus de citron, assaisonner et mixer très finement, jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène.

Versez dans les verrines et déposez quelques graines et pluches de fenouil. Servez aussitôt, bien chaud, ou placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.