

# La Feuille de Choux

Semaine 52 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes   | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier   |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Carottes  | 2.70€/kg       | 750g          | 2.02€         |
| Courge Butternut  | 2.70€/kg       | 1kg           | 2.70€         |
| Echalotes   | 5.00€/kg       | 300g          | 1.50€         |
| Poireaux  | 12.00€/kg      | 750g          | 2.02€         |
| Pomme de terre bleue d'Artois grenaille   | 2.70€/kg       | 750g          | 3.00€         |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II<br>Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France |                |               | <b>11.24€</b> |

## Coloriage de fin d'année



### Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

### Horaires de distribution

**Le Theil** vendredi 9h30-19h  
**La Guerche** vendredi 11h - 19h  
**Janzé** 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](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)

## ECHALOTES ET COURGE BUTTERNUT

### Beurre d'échalotes

Pour les fêtes de fin d'année, préparez un beurre original pour accompagner vos mets !



#### Ingrédients :

50 g d'échalotes                      100 g de beurre                      sel et poivre  
Optionnel :                      4 cl de vin blanc sec                      4cl de vinaigre de vin blanc

#### Préparation :

Méthode 1 : Faire bouillir de l'eau. Éplucher les échalotes. Plonger les échalotes pendant 10 secondes dans l'eau bouillante pour les blanchir. Les égoutter et les hacher très finement.

Méthode 2 : Peler les échalotes et les hacher très finement. Les mettre dans une petite casserole, puis verser 4 cl de vin blanc sec et 4cl de vinaigre de vin blanc par-dessus. Faire chauffer ce mélange en remuant et, lorsqu'il se met à frémir, laisser réduire sur feu doux jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé. Laisser ensuite refroidir complètement.

Suite à cette cuisson mettre les échalotes hachées dans une terrine et ajoutez le beurre. Salez et poivrez légèrement. Travaillez ce mélange à la cuillère de bois pour obtenir une pâte homogène ayant la consistance d'une pommade.

Mettez ce beurre d'échalotes un moment au réfrigérateur.

Pour une présentation plus élégante, on peut rouler le beurre dans du papier d'aluminium et le mettre au réfrigérateur. Lorsque qu'il est bien raffermi, on le coupe en rondelles.

### Courge Butternut Rôtie aux Oignons Rouges, Pignons & Sauce Téhina (pour 2 à 4 personnes)

#### Ingrédients:

1 courge butternut                      1 càs de jus de citron fraîchement pressé  
2 oignons rouges                      2 càs d'eau  
3 càs d'huile d'olive                      1 petite gousse d'ail  
sel, poivre                      25g de pignons de pins  
3 càs de téhina (pâte de sésame)                      Du persil ou coriandre frais  
Du Za'atar (mélange d'épices du Moyen-Orient)



#### Préparation

Préchauffer le four th. 7 (210°C). Laver et broser la butternut puis la couper en tranches de 2 cm d'épaisseur. Éplucher les oignons rouges et les couper en gros quartiers.

Placer les quartiers de butternut et d'oignons dans un grand saladier, arroser avec l'huile d'olive et assaisonner avec sel et poivre. Bien mélanger puis verser sur une plaque de cuisson (côté peau dessous) et faire rôtir pendant 50 min environ ou le temps que les légumes soient tendres et bien colorés (surveiller la cuisson des oignons qui cuisent plus rapidement). Réserver.

Préparer la sauce téhina: mélanger la téhina avec le jus de citron et l'ail écrasé ou pilé. Ajouter l'eau petit à petit en fouettant pour obtenir une consistance onctueuse et coulante comme un miel liquide (rectifier en ajoutant de l'eau ou de la téhina selon). Goûter et ajouter éventuellement un peu de sel.

Dans une petite poêle, faire chauffer 1/2 càs d'huile d'olive puis ajouter les pignons et un peu de sel. Faire dorer à feu doux en remuant la poêle pour une coloration homogène.. Stopper la cuisson en transvasant les pignons frits dans un petit bol.

Disposer des quartiers de butternut et d'oignons rôtis sur l'assiette, arroser avec un filet de sauce téhina puis ajouter un peu de pignons frits et parsemer de za'atar et de persil ou coriandre ciselé(e). Servir chaud, tiède ou froid en plat léger ou en accompagnement.