

La Feuille de Choux

Semaine 4 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïgne

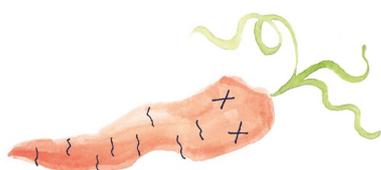


Dans votre panier cette semaine :

| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Carottes | 2.70€/kg | 800g | 2.16€ |
| Chou rave | 1.40€/p | 1 pièce | 1.40€ |
| Courge Marina Di Chioggia ou spaghetti | 2.70€/kg | 1kg | 2.70€ |
| Echalotes | 5.00€/kg | 400g | 2.00€ |
| Mâche | 12.00€/kg | 200g | 2.40€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 10.66€ |

Trucs et astuces

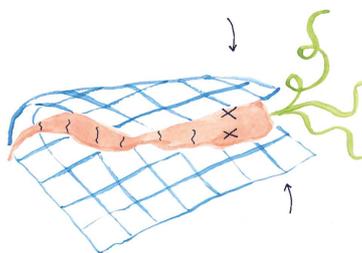
Offrez une nouvelle jeunesse aux légumes défraîchis



1. Prenez un légume tout raplapla et flétri



2. Passez-le sous l'eau

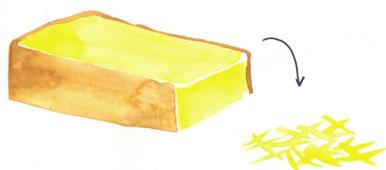


3. Enveloppez-le dans un torchon humide

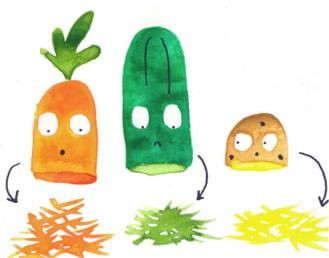


4. Laissez-le une heure au frigo et ressortez-le tout beau tout frais

Quand ça accroche, ça coince ou ça couine dans la râpe, on convoque... le bidon d'huile !



1. Pour râper votre fromage



2. ou vos carottes, concombres, pommes de terre



3. Badigeonnez votre râpe d'un peu d'huile d'olive



4. Et hop ! Ça glisse tout seul

Source : magazine.laruchequiditoui.fr

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 RAVE et COURGE MARINA DI CHIOGGIA

Du chou rave au mois de Janvier ?! Et oui, il nous en reste ! Lors de la préparation des semis de choux rave en septembre nous avons fait trop de semis.. Nous avons donc installé une partie sous serre et une partie en pleine terre. Les choux rave de pleine terre sont arrivés et ils sont beaux, l'occasion de redécouvrir ce légume à l'arôme doux et délicat ! Très facile à cuisiner, il se consomme **cru, en purée, glacé, en gratin, en crème, dans un potage...**

Flan de chou-rave au chèvre

Préparation : 20 min. | Cuisson : 40 min.

Ingrédients:

2 choux raves

3 œufs

300 g de fromage de chèvre frais

1 c. soupe de muscade ou curry

sel, poivre

beurre (pour le moule)



Préparation

Éplucher les choux-raves, les couper en cubes pour les cuire à la vapeur 30 min (ou les cuire entiers à l'eau bouillante, les éplucher et couper ensuite). Les écraser en purée.

Préchauffer le four à 200°C.

Battre les œufs. Assaisonner de muscade râpée ou de curry, selon les goûts. Saler, poivrer. Ajouter le fromage et mélanger le tout délicatement à la purée, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser dans des ramequins ou un plat préalablement beurré. Placer dans un bain-marie (dans un grand plat rempli d'eau), au four, pendant 40 min pour les ramequins, ou 60 min pour le plat.

Laisser reposer 5 à 10 min avant de démouler.

Pour varier, assaisonnez d'ail et fines herbes ou de sauce soja et de graines de sésame. Ce flan peut aussi se faire avec des pâtissons ou des céleris-raves.

Confiture de courge Marina Di Chioggia

La courge Marina Di Chioggia a une écorce brodée à verruqueuse, grise virant au vert foncé. Fruit bien tranché (côtes profondes). Chair orange, dense, sucrée, très savoureuse. Utilisations en soupe, gratin, sauté, confiture, beignets...

Pour s'éviter une fastidieuse corvée d'épluchage, faites cuire la courge entière ou en gros morceaux. Une fois cuite, vous n'avez plus qu'à retirer la chair bien tendre !

Ingrédients:

Courge Marina di Chioggia : 2/3 des fruits

Pommes : 1/3 des fruits

800 g de sucre blond de canne par kilo de fruits

Cannelle en poudre

Raisins secs

Préparation

Couper la courge en morceaux après l'avoir épluchée et mettre à cuire à l'eau bouillante environ 15 mn.

Cuire également les pommes épluchées et coupées en quartier.

Mélanger le tout et passer au mixer.

Mettre le sucre et le mélange pommes-courge dans une bassine à confiture et porter à ébullition. Bien mélanger pendant la cuisson (environ 30 minutes).

La confiture est prête à être mise en pots lorsque quelques gouttes de confiture se solidifient rapidement sur une assiette froide.

Mettre en pots et déguster.