

La Feuille de Choux

Semaine 7 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes déclassées	1.35€/kg	1kg	1.35€
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40€
Oignons jaunes	2.60€/kg	500g	1.30€
Pommes de terre Désirée	2.00€/kg	1kg	2.00€
Radis Green meat	2.70€/kg	500g	1.35€
Topinambour	2.80€/kg	750g	2.10€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.50€

Coup d'œil sur le Jardin

Depuis début janvier, **un projet d'embellissement** de l'accueil du Jardin, de dessins et de peintures sur les bâtiments commence à prendre forme via le concours de **Katarina**, ouvrière maraichère ayant un grand talent artistique ! Issue d'une formation initiale de niveau Bac dans les Beaux Arts spécialité graphisme et marketing, elle oriente aujourd'hui son projet professionnel sur le domaine de la sérigraphie. Depuis son arrivée en avril 2019, Katarina nous a fait profiter des ses talents à travers la création d'ardoises de marchés et d'une pancarte annonçant la vente directe à la ferme sur les périodes estivales. Débordant d'idées et de compétences, un projet de plus grande envergure a émergé autour de la réalisation de visuels artistiques sur notre espace d'accueil au jardin.

Ce projet prend de plus en plus forme et commence à se concrétiser ! Il s'inscrit dans une volonté d'amener de « la culture » (arts plastiques, théâtre, expositions, livres, etc...) au sein de l'association. Nous en avons donc profité pour associer quelques partenaires, membres du CA, adhérents du panier dans la création d'un **Commission Culture** du Relais pour l'Emploi.

Et cerise sur le gâteau ! **Maxime**, ouvrier maraicher, travaillant actuellement sur une reconnaissance des acquis de l'expérience sur le métier d'ouvrier paysagiste, s'est engagé dans l'initiative avec la concrétisation d'un **projet d'aménagement paysager** dans la veine du projet schématisé par Katarina. De quoi nous offrir un magnifique espace de travail !!

Nous vous donnerons de plus amples nouvelles par la suite, mais si d'ici là vous êtes intéressé.e pour participer à la commission culture, ou nous donner quelques coups de mains n'hésitez pas à nous faire signe !

Votre stock de pommes commence à s'épuiser ?! Nous relançons donc une nouvelle **commande groupée de pommes bio** pour une livraison début Mars (semaine 9 ou 10).

Pour en profiter consultez vos mails. Nous enregistrons vos commandes jusqu'au **le MERCREDI 24 FEVRIER** dernier délai.

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

TOPINAMBOUR



Conseil de préparation

Sous un jet d'eau, frottez consciencieusement les topinambours avec une brosse. Les topinambours sont difficiles à éplucher en raison de leurs formes irrégulières. Employez un petit couteau, pas un économe, et faites d'épaisses pelures. Le topinambour s'oxyde très vite : **pour le conserver une fois épluché, immergez-le dans une eau froide citronnée.**

Notez que la cuisson facilite l'épluchage. Cependant, **il n'est pas nécessaire de les peler** : leur peau peut se manger ; elle leur donne même un goût plus prononcé. Il suffit donc de bien les brosser pour les nettoyer.

Les topinambours se dégustent aussi bien chauds que froids, mais toujours cuits. Tous les modes de cuisson leur conviennent : bouillis à l'eau, au lait, sauté à la poêle ou cuit à la vapeur, en papillote, etc. mais les cuissons à l'étuvée font davantage ressortir leur saveur fine et sucrée.

Cuisson à l'étuvée :

Mettre de l'eau à chauffer. Déposer les topinambours dans le panier vapeur, au dessus de l'eau bouillante. Laisser cuire entre 20 et 30 minutes en surveillant (15 minutes à l'autocuiseur).

Attention : les topinambours doivent être consommés rapidement après cuisson et ne jamais être réchauffés sinon ils deviennent indigestes et provoquent des flatulences. Le topinambour est beaucoup plus digeste s'il est accompagné de feuilles de sauge dans sa cuisson à l'eau ou d' ½ càc de bicarbonate de soude pour 2L d'eau.

Tarte aux topinambours, carottes et courges

Préparation : 25 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients pour la garniture :

350g de topinambours grattés et lavés,
50g d'emmental rapé
350g de carottes soigneusement lavées,
350g de courge épluchée
2 œufs

Un demi-verre de crème fraîche
1 cuillère à café de curcuma
3 cuillères d'huile d'olive
Sel, poivre

Ingrédients pour la pâte :

300g de farine
150g de beurre

½ verre d'eau
Sel

Préparation

Commencer par allumer le four thermostat 7, soit environ 200°C.

Râper tous les légumes, et les faire sauter dans une grande poêle avec l'huile d'olive pendant environ 15mn.

Pendant qu'ils dorent légèrement, préparer la pâte brisée en mélangeant d'abord la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux, jusqu'à en faire comme de petits copeaux, puis l'eau froide en malaxant rapidement, l'idéal étant d'obtenir une pâte dans laquelle subsistent quelques morceaux de beurre, ce qui la rendra plus croustillante après cuisson .

Ne pas oublier les légumes qu'il faut fréquemment retourner pour qu'ils ne brûlent pas. Ils n'ont pas besoin d'être cuits, juste d'acquérir une jolie couleur et un parfum subtil.

Abaisser la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné et en garnir un grand moule à tarte.

Dans un saladier mélanger ensemble les œufs, la crème, le sel, le poivre et le curcuma, puis y ajouter les légumes et étaler le tout sur la pâte, parsemer de fromage râpé et enfourner pour 30 mn de cuisson.