

La Feuille de Choux

Semaine 20 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blette	2.70€/kg	700g	1.89€
Betteraves vrac	2.00€/kg	700g	1.40€
Chou rave	1.50€/p.	1	1.50€
Laitue	1.30€/p.	2	2.60€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	600g	3.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.39€

INFORMATION : Le panier de la semaine prochaine (**semaine 21**) sera à récupérer **le mercredi 20 Mai** dans votre point de retrait habituel, le jeudi étant férié.

Réseau Cocagne : cultivons la solidarité !

C'est nouveau ! Vous pouvez désormais donner une partie de vos titres Ticket Restaurant® papiers au Réseau Cocagne.

Le Réseau des Jardins de Cocagne se bat au quotidien pour que tout le monde ait le droit de bien manger. Parce qu'il s'agit d'une question de santé publique, il n'est pas normal que les légumes biologiques soient réservés à une certaine catégorie socio-professionnelle. Ainsi, chaque semaine les Jardins de Cocagne, dont nous faisons partie, distribuent une partie des paniers de légumes qu'ils produisent à prix réduit, c'est ce que nous appelons les « paniers solidaires ».

Le Réseau Cocagne s'est fixé comme objectif la création de 100 000 paniers solidaires à destination de familles à faibles revenus.

Dans ce cadre, le réseau a besoin de votre soutien ! Vous pouvez ainsi partager vos titres restaurant 2019 périmés avec les familles qui en ont besoin ! De plus vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôt du montant total de votre don !

Pour ce faire :

- 1. Ecrivez « Réseau Cocagne » sur chacun des titres donnés**
- 2. Glissez-les dans une enveloppe non-affranchie** (attention, les lettres suivies et les lettres recommandées ne pourront être traitées)
- 3. Remplissez le reçu fiscal** téléchargeable sur www.reseaucocagne.asso.fr
- 4. Envoyez le tout à :**
*Opération Réseau Cocagne
Libre réponse 73320
92249 Malakoff cedex*

Si vous êtes intéressé, vous avez jusqu'au 31 décembre 2020 pour donner vos tickets de 2019, alors n'hésitez pas et **merci de votre soutien !**

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h 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

Dauphinois de chou-rave

Pour 4 personnes



Ingrédients:

1 gros chou-rave d'environ 800 g
2 pommes de terre à chair ferme
50 cl de lait
1 gousse d'ail
sel, poivre

Préparation

Pelez le chou-rave et les pommes de terre, coupez-les en tranches régulières, plutôt fines, sans les laver. Pelez et écrasez la gousse d'ail.

Mettez le lait à chauffer dans une grande casserole. Salez, poivrez et ajoutez l'ail pressé. Jetez les tranches dans le lait bouillant et laissez cuire à feu moyen en remuant régulièrement pour que ça n'attache pas, pendant une dizaine de minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais sans s'écraser.

Égoutter les légumes et faire réduire le lait de cuisson. Déposer les légumes dans un plat à gratin, en couches superposées. Couvrir avec le lait. Enfournier et faire cuire presque une heure à 180°C.

Dégustez ce gratin avec une salade verte de saison et une tranche de jambon braisé ou une saucisse grillée, qui se marieront bien avec le goût du chou-rave.

Pour varier : Si vous préférez n'utiliser que des choux sans pommes de terre, vous pouvez faire épaissir le lait avec un peu de farine dans la casserole avant de le verser sur le gratin, pour remplacer la fécule naturelle des pommes de terre.

Salade fraîcheur

Ingrédients :

1 petit chou-rave	1 carotte
1 pomme,	1 citron
1 càs de sirop d'agave ou miel	2 càs d'huile d'olive
1 càs de graines de votre choix	

Préparation :

Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette.

Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe. Lavez et épluchez également la carotte.

Lavez mais n'épluchez pas votre pomme.

Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez tout ce joli monde dans un saladier.

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le sirop d'agave. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja...

Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais...

Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines.