

La Feuille de Choux

Semaine 33 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cavaignac



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergines	4.00€/kg	750g	3.00€
Courgettes	2.50€/kg	700g	1.75€
Concombre	1.30€/p.	1	1.30€
Tomates anciennes	4.50€/kg	1kg	4.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.55€

En période de vacances...

Nous vous proposons un petit coloriage pour vous occuper les jours de pluies !

Bon week-end à tous.



Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Janzé	mardi 15h - 18h30
Vitré	mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi

Ensemble, pour l'emploi, 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

COURGETTE



Tian de courgettes

Ingrédients (pour 2 à 3 personnes)

- 2 kg de courgettes
- 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- Quelques branches de thym, 1 feuille de laurier
- 1 petite aubergine
- 1 oignon
- Huile d'olive

Préparation

Lavez les courgettes et l'aubergine sans les peler, ôtez leurs extrémités, puis coupez-les en fines tranches, avec un couteau économe. Coupez également les tomates en fines tranches.

Pelez et émincez l'oignon et les gousses d'ail, faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, 5 min à feu moyen. Versez le tout dans le fon d'un plat à four. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Rangez les tranches de légume dans le plat, verticalement, en les alternant au maximum. Ajoutez les branches de thym et la feuille de laurier, salez et poivrez assez généreusement.

Arrosez enfin d'un filet d'huile d'olive et couvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Enfournez pour 1 h 10.

CONCOMBRE



Concombre en detox water

Qu'est ce que c'est ?

La detox water est simplement de l'eau infusée avec des fruits ou des herbes, ce qui en fait une boisson très rafraîchissante sans être sucrée.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1/2 citron vert en rondelles
- 4 rondelles de concombre
- 1/2 kiwi en rondelles
- 50 cl d'eau

Préparation :

Déposez tous les ingrédients dans une carafe et mettez au réfrigérateur pour 2 heures. Si vous en avez, vous pouvez ajouter de menthe pour apporter un peu de douceur supplémentaire à cette boisson.

Le concombre est un anti-inflammatoire et il aide à réhydrater le corps. Côté santé, le citron est un allié de poids : il stimule le système immunitaire, favorise une digestion saine, nettoie et alcalinise le corps.