

La Feuille de Choux

Semaine 34 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cavaignac

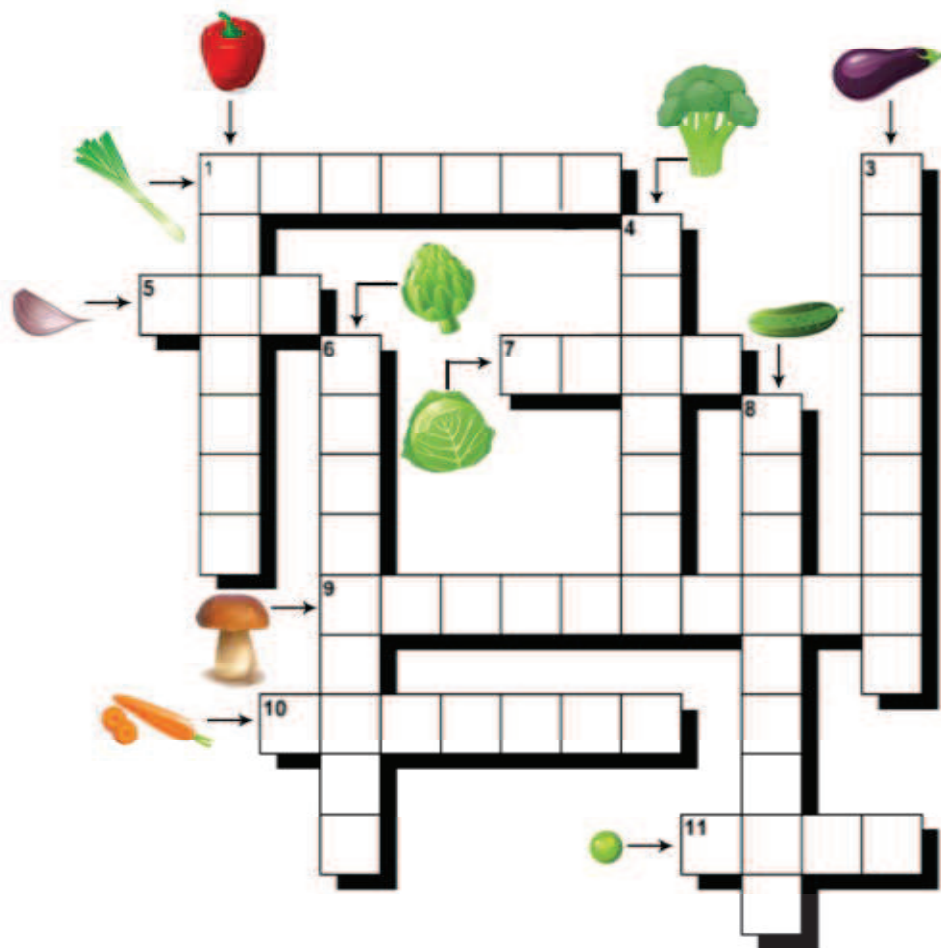


Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Concombre	1.30€/p	1	1.30€
Laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Maïs doux	1.00€/p.	1	1.00€
Pommes de terre	3.00€/kg	800g	2.40€
Tomates anciennes	4.50€/kg	500g	2.25€
Tomates cerise	8.00€/kg	300g	2.40€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.45€

Les jeux de l'été

Nouveau défi avec les légumes du jardin...



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'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

LE MAÏS

Ses bienfaits

Le maïs offre beaucoup plus d'intérêts nutritionnels que le blé ou le riz. Non seulement il contient des protéines, un peu de lipides riches en acides gras insaturés et beaucoup de glucides, mais il renferme aussi des fibres, du magnésium et des carotènes. Le maïs est la seule céréale qui contienne des antioxydants. Le maïs ne contient pas de gluten, cette protéine qui suscite des intolérances. Il est donc très utile, sous toutes ses formes pour ceux qui souffrent de maladie cœliaque.

Sa conservation

Conservez-le jusqu'à une semaine, protégé par ses feuilles, dans le bas du réfrigérateur.

Sa consommation

Consommez-le chaud, blanchi une dizaine de minutes à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes, avec ses feuilles. Grillé, nu, une quinzaine de minutes, avec un soupçon de matières grasses, au four, à la poêle ou au barbecue, il arbore des teintes joliment dorées.



Maïs rôti au chèvre, poivron et sauce piquante

Ingrédients (pour 2 personnes) :

2 beaux épis de maïs frais	1 peu de jus de citron (vert de préférence)
60 g de fromage de chèvre	1 grosse noix de beurre
1 petit poivron vert	1 CS de gros sel
1 cc de sauce au piment	1 CS de sucre
1 belle pincée de paprika doux	

Préparation de la recette :

Nettoyer les épis de maïs en les épluchant, en retirant la barbe puis en les rinçant rapidement à l'eau claire. Mettre à bouillir une casserole d'eau. Une fois arrivée à ébullition, verser le sel et le sucre puis mettre les épis à cuire pendant 4 à 5 minutes. Les égoutter puis les réserver. Préchauffer le four à 200°. Disposer du papier cuisson dans le fond d'un moule puis y déposer le maïs égrené. Laver le poivron puis le couper en petits morceaux et les ajouter au maïs. Parsemer l'ensemble de petits morceaux de chèvre et de paprika doux. Répartir l'équivalent d'une noix de beurre sur l'ensemble du plat puis enfourner pour une quinzaine de minutes, les 5 dernières minutes en mode grill. Sortir le maïs du four et avant de le servir, ajouter un peu de sauce pimentée et de jus de citron.

Hachis parmentier au maïs

Ingrédients

1 livre de bœuf haché ; 500g de maïs en grain ; 1 oignons ; 6-8 pommes de terre en purée ; beurre ; lait ; sel-poivre ; muscade

Préparation

Faire cuire le bœuf haché dans une poêle avec l'oignon émincé, saler et poivrer. Mettre de côté. Pendant ce temps, faire bouillir vos pommes de terre pelées et les réduire en purée en ajoutant du beurre, du lait, sel, poivre et muscade afin d'obtenir une purée consistante. Déposer dans le fond d'un grand plat creux votre bœuf haché. Ajouter par dessus votre maïs en grain. Ajouter une bonne couche de pomme de terre en purée. Mettre au four 5 min. ou jusqu'à ce que vous voyiez le dessus de votre hachis doré.