

# La Feuille de Choux

Semaine 35 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cavaignac



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Haricots verts	7.00€/kg	500g	3.50€
Laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Oignons jaunes	2.60€/kg	400g	1.04€
Pastèque	2.00€/kg	1.5kg	3.00€
Tomates anciennes	4.50€/kg	500g	2.25€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.89€</b>

## Fin de période semestrielle

A compter de la **semaine 38** (débutant le 16 septembre), nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement au panier** pour cette nouvelle période, sauf courrier de votre part signalant le souhait d'y mettre fin. Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre envie d'arrêter. **Votre retour est important afin que l'on puisse répondre au mieux aux attentes de nos adhérents.** Et à tou(-te)s celles et ceux qui poursuivent l'aventure avec nous : **merci pour votre fidélité !**

## Coup d'œil sur l'équipe

Il y a du changement au Jardin !

**Pascal** quitte l'équipe ce début septembre pour commencer une formation de 9 mois auprès de la MFH (Maison Familiale Horticole) de Saint-Grégoire. Son projet l'amène aujourd'hui à devenir agent de maintenance en collectivité. Nous lui souhaitons bonne route !

Pascal étant notre référent serre-semis depuis 1 an, **Ana** reprend le flambeau ! Ce rôle l'amène à effectuer plusieurs tâches :

- En priorité, s'occuper de l'arrosage des semis matin, midi et soir ;
- prévoir et organiser la préparation des semis avec les encadrants ;
- sortir les jeunes plants à l'extérieur pour qu'ils puissent s'acclimater ;
- vérifier qu'il n'y a pas de maladie ou d'insectes ;
- se charger de l'organisation globale de la serre.

Ana a débuté cette mission début Août et selon ces propres mots « C'est une mission qui me plaît malgré les fortes chaleurs sous la serre ».

En préparation de cette hiver sous la serre-semis : du pourpier, de la mâche, du chou-fleur, du chou chinois et des épinards.

Cet été, l'équipe du Jardin commençait ces journées à 7h afin de travailler à la fraîche. Mais voilà, les jours raccourcissent et le soleil se lève de plus en plus tard, ce qui amène notre équipe à modifier ces horaires pour faire du 8h-16h. Pour autant, il fait toujours aussi chaud !

### Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

### Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 18h30
<b>Vitré</b>	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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## PASTEQUE ET HARICOTS VERTS

### Salade de melon, pastèque et sirop de Basilic

**Conseils :** Ne jetez pas les pépins de la pastèque ! Ils sont comestibles et fournissent de la vitamine C.



#### Ingrédients :

½ pastèque	120g de billes de mozzarella
1 melon	180 ml d'eau
1 bouquet de basilic	50g de sucre complet

#### Préparation :

##### Préparer le sirop

Faire bouillir l'eau et le sucre dans une casserole. Pendant que l'eau chauffe, détacher les feuilles de basilic de leurs tiges. Ciseler les feuilles de basilic afin qu'il puisse libérer tous ses arômes dans le sirop. Quand l'eau est à ébullition, retirer la casserole du feu, ajouter les feuilles de basilic et mélanger (ne surtout pas laisser sur le feu). Laisser refroidir entièrement le sirop.

##### Préparer la salade

Découper des billes dans votre melon et votre pastèque à l'aide d'une petite cuillère. Les déposer dans un saladier avec les billes de mozzarella.

Verser le sirop froid et ajouter quelques feuilles de basilic fraîches.

### Salade de haricots verts aux pignons et à la feta

#### Ingrédients

600 g de haricots verts	3 c. à soupe d'huile d'olive
1 grosse botte de ciboulette	2 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail	1 botte de basilic
60 g de pignons de pin	Quelques tomates cerise
200 g de fêta	Sel et poivre



#### Préparation

Préparer les haricots verts puis les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes. Les égoutter et les tremper rapidement dans l'eau froide afin de stopper leur cuisson.

Griller les pignons à sec dans une poêle le temps qu'ils soient dorés.

Éplucher, dégermer puis émincer finement l'ail.

Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.

Ciseler la ciboulette et le basilic séparément.

Détailler la fêta en dés.

Dans un saladier, mélanger délicatement les haricots, la ciboulette, les pignons, la fêta et la vinaigrette. Placer la salade au frais au moins 30 minutes avant de consommer.

Au moment de servir, ajouter les tomates cerise et le basilic.