

La Feuille de Choux

Semaine 36 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cavaigne



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€
Pastèque	2.00€/kg	1.5kg	3.00€
Poivrons	4.00€/kg	500g	2.00€
Légume surprise	?	?	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.20€

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 !**

Petit lexique d'outils utilisés sur le Jardin

Le cultirateur : outil permettant de préparer la terre de façon à avoir un beau lit de semence et une terre bien ameublie sur une profondeur qui peut aller jusqu'à 20-25 cm.

La herse étrille : outil permettant de faire de faux semis et de désherber mécaniquement différentes cultures.

Le pousse-pousse : outil manuel appelé également houe maraîchère ou binette à roue permettant de désherber.

Petit lexique de techniques utilisées sur le Jardin

Le faux semis est une technique qui se pratique avant le semis proprement dit et qui est destinée à réduire la pression des mauvaises herbes sur la culture à venir. Concrètement, il s'agit de travailler le sol sur 1 à 5 cm de profondeur pour faire germer les graines de mauvaises herbes puis les détruire.

L'éclaircissage est une technique consistant à supprimer les fleurs ou les fruits d'une plante pour favoriser la croissance des autres.

L'ébourdage est une technique consistant à enlever les gourmands (ramification) qui poussent sur l'aisselle de la tige ou d'une branche d'un plant. Le but principal de cette méthode est de garder une tige principale le plus longtemps possible. Ainsi la sève monte jusqu'au fruit sans se disperser dans toutes les ramifications. Cette méthode permet aussi de limiter la végétation souvent exubérante.

Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

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, trouver 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

POIVRON ET AUBERGINE

Tourte aux poivrons

Ingrédients

2 à 3 poivrons	2 c à s d'huile d'olive
1 oignon rouge	1 c à c de paprika
2 gousses d'ail	1 pincée de piment (facultatif)
2 œufs	1 jaune d'œuf
2 pâtes feuillées	1 c à s de crème légère
Sel et poivre	1 c à c de sésame pour la décoration (facultatif)



Préparation

Préchauffer le four 180 °C (Thermostat 6)

Couper les poivrons en fines lamelles. Émincer l'oignon rouge. Écraser l'ail.

Faire revenir les poivrons, l'oignon et l'ail à l'huile d'olive dans une marmite.

Ajouter les épices : sel, poivre et piment.

Couvrir et laisser mijoter pendant 15 min à feu doux. Remuer de temps en temps avec une cuillère en bois. Les poivrons doivent être bien tendres.

Casser les 2 œufs sur les poivrons et mélanger légèrement. Laisser cuire 3 min puis éteindre le feu et laisser refroidir 5 min.

Dérouler la première pâte feuillée dans un plat à tarte.

Disposer harmonieusement le mélange sur la pâte.

Recouvrir la tarte avec la deuxième pâte feuillée.

Badigeonner avec le jaune d'œuf et la crème légère.

Décorer avec le sésame (facultatif).

Cuire dans le four pendant 40 min environ jusqu'à ce que la tourte dore.

Servir tiède.

Papillotes d'aubergine à la feta

Ingrédients

1-2 aubergines (pour env. 400 g)	sel et poivre
100 g de feta	paprika
1 oignon émincé	1 gousse d'ail écrasée
1 branche de basilic frais	

(Vous pouvez remplacer le basilic par du thym ou romarin)



Préparation

Couper l'aubergine en deux dans sa longueur. Entailler la chair profondément en faisant des croisillons, mais sans toucher la peau. Retirer grossièrement quelques dès de chair pour évider un peu l'aubergine et les déposer dans un bol. Ajouter à ces dès : la feta émiettée, l'ail écrasé, l'oignon émincé, le basilic haché et mélanger. Laisser mariner quelques minutes.

Préchauffer le four à 190°C.

Déposer chaque moitié d'aubergine dans une grande feuille d'aluminium. Saler et poivrer les aubergines avant de les garnir de la farce à la feta. Saupoudrer de paprika. Fermer les feuilles d'alu en papillote, enfourner et laisser cuire une bonne demi-heure. L'aubergine doit être fondante.