

La Feuille de Choux

Semaine 37 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Carottes bottes | 2.50€/p. | 1 | 2.50€ |
| Pâtisson | 2.50€/kg | 500g | 1.25€ |
| Pomme de terre | 2.00€/kg | 750g | 1.50€ |
| Tomates anciennes | 4.50€/kg | 750g | 3.38€ |
| Tomates cerise | 8.00€/kg | 250g | 2.00€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 10.63€ |

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 !**

FORUMS ASSOCIATIFS

Ces deux dernières semaines, nous avons participé aux forums associatifs du Theil-de-Bretagne, de Retiers, de Janzé, de La Guerche de Bretagne, d'Argentré-du-Plessis et de Vitré.

L'occasion pour nous de présenter l'association Le Relais pour l'Emploi et ses quatre activités :

- Le chantier d'insertion « **Le Pays fait son Jardin** » : production et vente de paniers de légumes biologiques ;
- L'association intermédiaire « **Le Relais** » : mise à disposition de personnel pour particuliers et professionnels ;
- La solution de mobilité « **Parc Mob** » : location de scooters pour le public en insertion ;
- L'atelier collectif « **Biaù Jardin** » : potager partagé à vocation sociale.

Nous avons eu le plaisir d'échanger avec de nombreuses personnes, de faire découvrir quelques légumes de notre Jardin et cerise sur le gâteau : d'accueillir de nouveaux adhérents aux paniers. Nous leur souhaitons donc la **bienvenue dans notre aventure bio, locale et solidaire !**



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 PÂTISSON

Pâtisson rôti aux épices



Ingrédients

| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1 petit pâtisson | 1 cuillère à café de paprika |
| 3 cuillères à soupe d'huile d'olive | 1/2 cuillère à café de curry |
| 1 cuillère à café de muscade moulue | 1/2 cuillère à café de cumin |
| 1 cuillère à café de coriandre moulue | sel, poivre |

Préparation

Eplucher le pâtisson puis coupez-le en tranches fines (0,5 cm de large environ).

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger l'huile avec toutes les épices, le sel et le poivre.

Déposer les tranches de pâtisson dans cette marinade. Mélanger délicatement avec les doigts de façon à bien les enduire d'épices.

Recouvrir une plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé. Y déposer les tranches de pâtisson en une seule couche : elles ne doivent pas se superposer.

Enfourner et faire cuire environ 15 à 20 min à 180°C, jusqu'à ce que le pâtisson commence à dorer.

Pâtisson farci à la feta et au haricots verts

Ingrédients

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1 pâtisson | 1 oignon |
| 80 g d'haricots verts | 2-3 pincées de piment d'Espelette |
| 60 g de feta | 6 càs de crème de soja |
| 2 gousses d'ail | gruyère râpé |
| Cumin et poivre | |

Préparation

Rincer le pâtisson et le déposer dans une casserole d'eau. Posez un poids dessus pour le maintenir dans l'eau. Porter à ébullition et le faire cuire environ 30 minutes. Il doit être tendre lorsqu'on le pique avec un couteau. Retirer le pâtisson et le laisser refroidir.

Pendant ce temps, équeuter les haricots verts puis les couper en petits tronçons d'1,5 cm environ. Les verser dans la casserole encore bouillante et cuire 10 minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans une sauteuse, faire revenir avec un peu d'huile, l'oignon préalablement émincé puis ajouter les gousses d'ail émincées.

Émietter la feta grossièrement.

Ouvrir le pâtisson dans la longueur et réserver le chapeau. Retirer les graines et la chair à l'aide d'une cuillère à soupe. Couper la chair en morceaux.

Dans un grand saladier, verser les morceaux de pâtisson, les haricots verts, la feta, l'oignon et l'ail émincés, la crème de soja, le piment d'Espelette, le cumin et le poivre. Bien mélanger.

Garnir le pâtisson de cette préparation et parsemer de gruyère râpé.

Enfourner 20 minutes.