

La Feuille de Choux

Semaine 38 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Concombre	1.30€/p.	1	1.30€
Pastèque	2.00€/kg	1.5 kg	3.00€
Pâtisson	2.50€/kg	700g	1.75€
Tomates anciennes	4.50€/kg	1 kg	4.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.55€

Coup d'œil sur l'équipe

Depuis maintenant 3 semaines l'équipe a accueilli 2 nouveaux jardiniers : **Didier** et **Thomas**. Nous leur souhaitons donc la bienvenue !

D'autre part, **Claire** qui avait rejoint l'équipe en juin dernier vient de nous quitter. Son projet l'amène à monter un magasin d'alimentation paysanne sur Rennes. Nous lui souhaitons donc bonne route, et nous n'hésiterons pas à vous donner des nouvelles sur l'avancée de son projet dans les mois à venir.

Bon à savoir !

Vous avez eu l'occasion de goûter nos **pâtissons** ?

Les gros pâtissons se cuisinent comme des courges, il est bon d'ôter la peau, mais les plus petits spécimens de pâtissons se consomment avec la peau tout comme le potimarron et la courgette !



Nous avons le plaisir de participer au "Marché à la Ferme" organisé par Fagots & Froment dimanche 29 septembre 2019.

Au programme :

- **Une quarantaine d'exposants** de divers produits (légumes, vins, bières, miel, confitures,...)
- **Un grand bal populaire** pour festoyer, danser et pourquoi pas chanter avec la Varlop, Duo Karavan et Prise de Bec
- **De nombreuses animations** : visite du fournil, atelier pain pour les enfants, grimpe d'arbre, visite guidée de la Roche aux Fées, Piwiz Rallye (ballades, énigmes, jeux coopératifs)
- **Restauration sur place**

Alors venez nombreux !

C'est où, c'est quand ?

Le 29 septembre de 9h30 à 18h00 au Rozay, Essé

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

PASTEQUE ET CONCOMBRE

Salade de pastèque et feta

Ingrédients

2 kg de pastèque	1 citron vert pressé
100 g de feta	1 c. à soupe huile d'olive
100 g olives noires (niçoises)	1 c. à soupe de menthe fraîche
1 petit oignon rouge	1 c. à soupe de persil plat



Préparation

Couper finement l'oignon et le laisser mariner dans le jus de citron pour l'adoucir. Pendant ce temps, détailler la feta en dès de 1 cm environ. Éépiner et couper la pastèque en gros dés de 2 cm environ. Dans un saladier, déposer la pastèque, la feta et les olives. Ajouter les oignons dans leur jus. Mélanger délicatement, à la main. Parsemer d'herbes fraîchement ciselées et arroser d'un filet d'huile d'olive. Garder au frais. Servir avec quelques tranches de jambon cru, pour un dîner frais et léger, quand il fait très chaud. Vous pouvez y ajouter un concombre et des brins de coriandre fraîche.

Roulés de concombre aux rillettes de thon et tuiles de parmesan

Ingrédients

1 concombre	2 cs de ciboulette
1 boîte de rillettes de thon blanc	paprika
100 g de ricotta	2 blancs d'œufs
50 g de cacahuètes grillées	60 g de beurre fondu
20 g de parmesan	graines de sésame, pavot



Préparation

Roulés de concombre :

Hacher les cacahuètes. Mélanger les rillettes avec la ricotta et la ciboulette ciselée. Rincer le concombre et découper de fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur. Poser les bandes entre 2 feuilles de papier absorbant ou 2 torchons. Couper les lamelles en deux et les superposer en les chevauchant 2 par 2. Déposer une cuillerée de rillettes, former un rouleau puis fermer avec un pic en bois. Réserver au frais.

Saupoudrer de cacahuètes hachées et de paprika avant de servir avec les tuiles de parmesan.

Tuiles :

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le beurre fondu avec la farine et le parmesan. Ajouter les blancs d'œufs, saler (peu) et poivrer. Déposer 1 cc de la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson en formant des petits cercles. Parsemer de graines (sésame, pavot), épices ou herbes à votre goût. Enfourner 10 min en surveillant bien la cuisson.

Servir les roulés de concombre avec les tuiles à l'apéritif.

Concombre sauté à la ciboulette

Peler un concombre et le couper en bâtonnets de 4 cm de long environ. Faire fondre une noix de beurre et saisir à vif les bâtonnets pendant environ 5 minutes (le concombre devient un peu translucide). Ajouter de la moutarde, saler et poivrer. Faire cuire encore 5 minutes. Ajouter ensuite 3-4 cuillères de crème fraîche et de la ciboulette. Bien mélanger, servir chaud !