

# La Feuille de Choux

Semaine 39 – 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€
Oignons rouges	3.00€/kg	1 kg	3.00€
Pâtisson	2.50€/kg	700g	1.75€
poivrons	4.00€/kg	400g	1.60€
Pomme de terre Bleue d'Artois	3.50€/kg	900g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.80€</b>

## Formation Tracteur

Comme chaque année, notre Chantier d'insertion met en place une formation avec *Agr'Equipe*, destinée à former quelques-uns de nos salariés à la Conduite de tracteur et des outils attelés en toute sécurité.

Cette formation de 4 jours allie aspects théoriques et aspects pratiques avec de la conduite, la réalisation de manœuvres et le maniement de divers outils attelés.

Cette année, la formation est programmée les 02 et 03 puis les 07 et 08 Octobre.

Parmi les salariés ayant émis le souhait de suivre cette formation : Katarina, Bruno, Ana, Thomas, David et Matthieu. Voilà un atout de plus au service de leur parcours professionnel !

## Séminaire de rentrée

Une équipe de salariés permanents qui s'étoffe régulièrement, un Conseil d'administration composé d'une vingtaine de bénévoles dynamiques, de nouveaux projets déployés chaque année sur le Pays de Vitré... Afin de créer un lien fort entre toutes les parties prenantes et d'avancer ensemble dans une même direction, notre association organise pour la deuxième année consécutive un séminaire de rentrée rassemblant équipe permanente et administrateurs. Celui-ci aura lieu le vendredi 27 septembre après-midi avec : un temps convivial autour du repas du midi, des ateliers participatifs sur les questions d'insertion professionnelle et un temps de *team building* l'après-midi autour d'un grand jeu !

## La Tuta s'installe sur nos tomates

Depuis quelques jours nos tomates subissent une forte pression de la part de ce nouveau ravageur qu'est la Tuta absoluta.

Certaines de nos tomates peuvent avoir un ou des points noirs en surface il vous suffit de les retirer. Ne jetez pas vos rebuts au compost pour éviter une éventuelle propagation de la Tuta dans votre jardin.

Afin de ne pas vous pénaliser, nous vous ajouterons plus de tomates dans la composition des paniers en fonction de leur état.

## Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

## 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)

## PATISSONS ET OIGNONS ROUGES

### Tajine de poulet, carottes et pâtisson

pour 4 à 6 personnes – Préparation : 10 minutes – Cuisson : 2 heures

#### Ingrédients :

4 cuisses de poulet – 6 carottes – 1 pâtisson – 1 gros oignon violet – ½ poivron – 2 piquillos (piments doux) – 1 petite boîte de pois chiches – 400g de semoule – 1 litre de bouillon de légumes maison – huile d'olive  
Mélange d'épices : 1 càs d'épices à tajine – 1 càs de curcuma – 1 càc de piment – 1 càc de gingembre – poivre du moulin – sel

#### Préparation :

Laver les carottes et les découper en morceaux, bâtonnets ou en biseaux pour obtenir différentes textures à la dégustation. Peler le pâtisson avec un épluche légumes si la peau est trop dure sinon conserver-la et découper-le en cubes.

Peler l'oignon violet et trancher-le en rondelles. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).

Faire chauffer la cocotte en fonte, verser un peu d'huile d'olive et y faire revenir sur toutes leurs faces les cuisses de poulet. Réserver-les dans une assiette.

Faire revenir les carottes puis y ajouter le pâtisson et l'oignon violet.

Faire le mélange d'épices dans un mortier, bien mélanger et les ajouter aux légumes. Laisser cuire 1 minute le temps de bien torrifier les épices puis ajouter les lanières de poivrons et 1 verre de bouillon de légumes. Laisser réduire le jus pour concentrer les saveurs, recommencer en ajoutant 1 autre verre de bouillon, laisser réduire puis ajouter les cuisses de poulet et couvrir avec le reste de bouillon.

Placer au four avec le couvercle pour 30 minutes de cuisson puis baisser le four à 180°C pour encore 1 heure. Vérifier à mi-cuisson si il n'y a pas besoin de rajouter du liquide et ajouter les pois chiches.

Préparer la semoule. Servir la viande, les légumes et le bouillon accompagnés de la semoule et des pois chiches.

### Oignons rouges marinés au citron vert Recette équatorienne



#### Ingrédients :

2 petits oignons rouges

Le jus de 3 citrons verts

1 c.à.s. d'huile (d'avocats, de tournesol, ou toute autre huile légère neutre)

1 c.à.s. ou + de sel selon votre goût

#### Préparation :

Couper l'oignon en deux, émincer très finement (une mandoline est parfaite pour cette étape) et réserver dans un bol. Saupoudrer avec 1 c.à.s. de sel et un peu de jus de citron vert. Laisser reposer à peu près 10 minutes. Recouvrir l'oignon avec de l'eau tiède et laisser encore reposer 10 minutes de plus. Rincer et égoutter les oignons. Ajouter le jus de citron, le sel et l'huile, bien mélanger. Couvrir les oignons et réserver au réfrigérateur, les oignons commenceront à rosir après 3 heures environ et ils deviendront franchement roses si on les laisse toute une nuit au frigo. Goûter avant de servir et si besoin, rajouter du sel.

Les « cebollas encurtidas » ou oignons rouges marinés au citron vert sont l'accompagnement de base et servis avec une grande variété de plats.