

# La Feuille de Choux

Semaine 41 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes   | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier   |
|---|----------------|---------------|---------------|
| <b>Carottes botte</b>   | 2.50€/b.       | 1             | 2.50€         |
| <b>Echalotes</b>  | 5.00€/kg       | 350g          | 1.75€         |
| <b>Laitue</b>   | 1.20€/p.       | 1             | 1.20€         |
| <b>Poireau</b>  | 2.70€/kg       | 700g          | 1.89€         |
| <b>Pommes de terre grenaille</b>  | 4.00€/kg       | 500g          | 2.00€         |
| <b>Tomates cindel</b>   | 3.50€/kg       | 400g          | 1.49€         |
| Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II<br>Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France |                |               | <b>10.74€</b> |

## Dispositif de Reconnaissance des Acquis de l'Expérience

Cette fin d'année, 7 salariés de notre Jardin et 2 salariés de l'association intermédiaire du Relais pour l'Emploi vont suivre un parcours de Reconnaissance des Acquis de l'Expérience (RAE).

Cette démarche de reconnaissance des compétences et des savoir-faire part du postulat que toute expérience est apprenante : « *Si la vie est une grande école, on ne sait pas toujours ce qu'elle nous a appris. La RAE permet à chacun de reconnaître les compétences mobilisées dans l'expérience* ».

Ainsi, les salariés engagés dans ce processus seront amenés à se positionner sur un référentiel métier et une expérience vécue. De là, chacun devra formuler, analyser et expliquer les compétences mobilisées dans les différentes tâches effectuées afin de les valoriser devant un jury lors d'un entretien et se voir remettre une attestation d'acquis d'expérience.

Cette démarche vise à favoriser la professionnalisation, elle permet de lever des doutes, de renforcer une situation de réussite et de se projeter positivement vers l'avenir.

## Retour en image De notre formation tracteur



### Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

### Horaires de distribution

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Le Theil</b>   | jeudi 12h - 14h<br>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)

# CAROTTE ET ECHALOTE

## Soupe de fanes de carottes



### Ingrédients

1 litre d'eau  
les fanes d'une botte de carottes  
1 grosse pomme de terre  
1 oignon  
huile d'olive  
sel, poivre

### Préparation

Laver les fanes de carottes et les couper très grossièrement, sans garder trop de tiges, qui restent filandreuses. Éplucher l'oignon et la pomme de terre et les couper en petits morceaux.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Quand l'oignon est translucide, ajouter la pomme de terre et les fanes. Faire revenir ensemble, en remuant, pendant 5 minutes.

Couvrir d'un litre d'eau, saler et laisser cuire à couvert pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres. Mixer grossièrement ou finement, selon la consistance désirée. Filtrer si ça reste trop filandreux. Servir tiède.

Cette recette est une base qui peut être complétée d'autres légumes (pensez à y ajouter des carottes, évidemment), de crème fraîche, paprika, etc. Ajoutez un petit suisse ou un fromage aux fines herbes pour en faire un onctueux velouté.

## Pavé de saumon à l'échalote

### Ingrédients

4 pavés de saumon frais  
5 belles échalotes  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
1 pointe de moutarde  
1 noix de beurre  
4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
sel, poivre

### Préparation

Déposer les pavés de saumon, du côté peau, dans une grande poêle bien chaude, légèrement graissée. Pour qu'ils restent moelleux, les saisir du côté peau pendant 2 minutes puis baisser le feu et couvrir pour continuer la cuisson 4 à 5 minutes, suivant l'épaisseur. Enlever le couvercle de la poêle, retourner les pavés de saumon et les laisser 30 secondes environ. Saler et poivrer légèrement. Mettre de côté, les couvrir pour les garder au chaud.

Éplucher et émincer les échalotes. Les déposer dans la poêle sur une noix de beurre et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Déglacer les échalotes cuites avec le vinaigre balsamique coupé avec un peu d'eau. Ajoindre une pointe de moutarde. Laisser mijoter 2 ou 3 minutes avant d'ajouter la crème. Mélanger.

Remettre les pavés de saumon dans la poêle juste avant de servir afin de les réchauffer. Servir, avec un riz blanc nature ou du chou romanesco.

## Beurre d'échalotes

### Ingrédients

50 g d'échalotes / 100 g de beurre / sel et poivre



### Préparation

Faire bouillir de l'eau. Éplucher les échalotes. Les plonger pendant 10 secondes dans l'eau bouillante pour les blanchir, puis les égoutter. Hacher très finement les échalotes et les mettre dans une terrine. Ajouter le beurre. Saler et poivrer légèrement. Travailler ce mélange à la cuillère de bois pour obtenir une pâte homogène ayant la consistance d'une pommade.

Mettre ce beurre d'échalotes un moment au réfrigérateur.