

La Feuille de Choux

Semaine 42 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Carottes botte | 2.50€/b. | 1 | 2.50€ |
| Chicorée pain de sucre | 1.30€/p. | 1 | 1.30€ |
| Courge galeuse d'Eysines | 2.60€/kg | 600g | 1.56€ |
| Navet | 2.70€/kg | 300g | 0.81€ |
| Patate douce | 4.00€/kg | 600g | 2.40€ |
| Poireau | 2.70€/kg | 750g | 2.02€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 10.59€ |

Compte tenu du jour férié le vendredi 1^{er} novembre, nous prenons la décision de décaler les livraisons de paniers du vendredi 1^{er} novembre au jeudi 31 octobre 2019

Commande groupée de pommes bio et locales #1

Vous les attendiez avec impatience : elles sont de retour !

Pour la 5e année consécutive, "Le Pays fait son Jardin" renouvelle son partenariat avec le "**Vergers du Vieux Presbytère**" et met en place de nouvelles commandes groupées de pommes !



L'EARL du vieux Presbytère est une exploitation familiale créée en 1989 et gérée par Bernard Touchais. Le verger est situé à Chaumeré-Domagné et s'étend sur 8 hectares. Aujourd'hui Bernard cultive 9 variétés de pommes certifiées Agriculture Biologique et 2 autres variétés en cours de conversion, avec leurs caractéristiques et leurs goûts particuliers.

Nous lançons la commande groupée par mail. Vos commandes seront enregistrées jusqu'au **mardi 29 octobre dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 45 (ou 46 pour les adhérents retirant leur panier en semaines paires).

Le montant de cette vente additionnelle sera directement répercuté sur le solde de votre "feuille de choux" la semaine suivante.

Les conseils de Bernard en ce qui concerne la conservation des pommes :

« Il faut les sortir du sac pour éviter la condensation et par conséquent l'humidité prolongée. Il est préférable de les stocker dans un endroit frais et ventilé, sur un seul niveau de façon à voir les pommes qui pourraient s'abîmer et ainsi contaminer les autres. »

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

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

COURGE GALEUSE D'EYSINES

La courge Galeuse d'Eysines pourrait paraître repoussante avec un tel nom mais il n'en est rien ! Cette courge est excellente et savoureuse avec sa chair épaisse de couleur jaune orangé, tendre et sucrée.



Préparation :

Ne pas « éplucher » la courge, la rincer et la trancher sur une planche avec un excellent couteau. (Si vous tenez vraiment à enlever la peau, faites-le après cuisson). Cuire le légume en cuisson vapeur (cocotte-minute) 5 à 7 minutes tranché en quartiers, avec sa peau. Cette cuisson est la base de chaque recette de la courge galeuse ci-dessous.

Idées recette :

En purée : Écraser les quartiers cuits à la vapeur, délayer avec du lait, éventuellement ajouter un peu de crème. Assaisonner d'une noix de beurre, poivre du moulin, fleur de sel.

En Gratin : Étaler la purée (pas trop liquide) dans un plat, assaisonner idem ci-dessus, couvrir de gruyère râpé et gratiner au four.

En Tarte : Incorporer du jaune d'œuf et du blanc battu en neige à la purée, assaisonner. L'étaler sur une pâte brisée, couvrir de gruyère râpé et cuire au four.

En Velouté : Cuire 10 minutes dans l'eau de la cocotte-minute, mixer et lier avec du fromage blanc, assaisonner.

PATATE DOUCE

Purée de patate douce au roquefort

Ingrédients

1 très grosse patate douce ou deux moyennes.

1 petite pomme de terre.

Sel, poivre.



2 cuillères à soupe de crème liquide.

100 g de roquefort

Préparation

Peler la patate douce et la pomme de terre, les couper en morceaux. Les faire cuire dans un grand volume d'eau à feu vif environ 40 mn, les patates doivent être bien tendres. Les égoutter.

Passer le tout au presse-purée. Mélanger 2/3 du roquefort avec la purée ainsi que la crème liquide. Poivrez (éviter de saler le Roquefort est très salé). Parsemer de quelques miettes de Roquefort, c'est prêt.

Toast de patate douce

Ingrédients

2 patates douces

Huile d'olive

200 g de fromage de chèvre à pâte molle

1/2 c. à café de cumin en poudre

Graines de cumin

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C. Brosser les patates douces sous l'eau claire et les couper dans la longueur en tranches de 3 mm d'épaisseur. Huiler une plaque de cuisson et y déposer les tranches de patate douce. Huiler légèrement leur surface. Enfournier pour 15 mn. Couper le fromage en lamelles. Disposer une lamelle sur chaque tranche de patate douce. Enfournier pour 5 mn. Parsemer légèrement de cumin en poudre et en graines. Servir chaud.