

La Feuille de Choux

Semaine 43 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



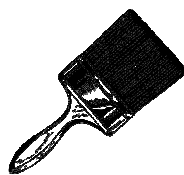
Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergine	4.00€/kg	400g	1.60€
Chicorée pain de sucre	1.30€/p.	1	1.30€
Oignons rouges	2.00€/kg	500g	1.00€
Panais	2.90€/kg	750g	2.18€
Poireau	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Pommes de terre Allians	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.78€

Bénévolat en action #4



Nous y sommes presque !

Le « Vergeal », notre nouveau local comprenant une salle de réunion et deux bureaux est bientôt terminé, il ne reste plus qu'à donner quelques coups de peinture.

C'est pourquoi nous sommes à la recherche de personnes ayant envie de nous donner un coup de « pinceau » !

Les travaux sont prévus courant novembre. Aussi, si vous êtes disponible et avez des compétences en peinture, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par mail. Merci !

Coup d'œil sur l'équipe

L'équipe change au jardin !

Ainsi, **Victor** et **Thierry** nous ont quitté dernièrement. Mais l'équipe s'est agrandie la semaine dernière avec l'arrivée de **Jules**, **Aurélien** et **Olivia**.

Nous avons également le plaisir d'accueillir **Samuel** en tant qu'encadrant du jardin sur les mois d'octobre et novembre, en soutien à Paul et Michaël. Un appui nécessaire pour libérer du temps à Michaël qui se lance dans la réalisation du plan de culture 2020 du jardin. Samuel a eu plusieurs expériences en tant qu'animateur socioculturel, il sort d'une formation de maraîchage et oriente son projet professionnel pour devenir encadrant technique au sein d'un chantier d'insertion, un gros plus pour notre jardin !

Commande groupée de pommes bio et locales #1

La commande groupée est ouverte 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).

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- Pilote, pomme à croquer acidulée à la chair ferme ;
- Gala, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner ;
- Jubilé, pomme équilibrée, idéale à croquer ou en gâteau / au four.

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, 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

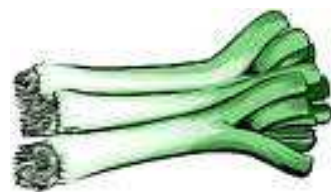
La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

POIREAUX ET AUBERGINES

Risotto aux poireaux et saumon fumé

Ingrédients

500 g de poireaux	30 cl de vin blanc
5 cuil. à soupe d'huile d'olive	1 litre de bouillon de légumes
2 gousses d'ail	250 g de saumon fumé
500 g de riz arborio	



Préparation

Préparer le bouillon de légume. Laver les poireaux et les couper en rondelles. Éplucher et émincer l'ail. Couper le saumon en lanières.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse pour y faire revenir les poireaux émincés. Quand ils commencent à dorer et à devenir tendres, incorporer l'ail et laisser revenir encore deux minutes. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il s'imprègne d'huile. Ajouter le vin blanc, faire bouillir et laisser évaporer.

Verser sur le riz une bonne louche de bouillon et laissez absorber. Continuer à verser du bouillon ainsi, jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux mais reste croquant sous la dent.

Peu avant de servir, incorporer délicatement le saumon fumé. Couvrir une minute pour laisser les saveurs se développer et servir.

Quiche aux aubergines et à la feta

Ingrédients

1 pâte brisée	20 cl de crème liquide
400 g d'aubergine	2 c. soupe d'huile d'olive
200 g de feta	½ c. café de cumin en poudre
4 gousses d'ail	1 pincée de piment d'Espelette
3 œufs	sel, poivre



Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte. La piquer régulièrement avec une fourchette. Faire cuire la pâte à blanc 5 à 10 min.

Débiter l'aubergine en dès. Chauffer l'huile dans la poêle pour y faire revenir l'aubergine, avec l'ail et le cumin, pendant 10 min à feu moyen, jusqu'à ce que les aubergines aient perdu leur eau. Couper la feta en dès d'environ 1 cm de côté.

Répartir les aubergines sur le fond de tarte précuit, avec les cubes de feta.

Dans une jatte, battre les œufs en omelette avec le piment et la crème. Saler et poivrer. Verser sur les aubergines. Enfourner et laisser cuire 20 à 30 min.

Servir tiède ou froid selon vos goûts.

Bonus : frites de panais à la cannelle

Éplucher les panais, les laver et les éponger. Les fendre en deux et les débiter longs bâtonnets, comme de grosses frites.

Faire chauffer du beurre dans une poêle. Dès qu'il commence à mousser, faire frire le panais jusqu'à ce qu'il brunisse. Saupoudrer de sucre et de cannelle.

