

La Feuille de Choux

Semaine 44 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courge Butternut	2.70€/kg	1kg	2.70€
Fenouil	3.70€/kg	600g	2.22€
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40€
Pommes de terre Allians	2.00€/kg	700g	1.40€
Tomates cerise	8.00€/kg	250g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.72€

La parole aux jardiniers

Thierry, ancien ouvrier maraicher du Jardin, est repassé nous voir la semaine dernière pour son pot de départ. L'occasion pour nous de recevoir un beau témoignage :



“ Travailler au jardin ça m'a permis de remettre le pied à l'étrier !

Le chantier d'insertion c'est la meilleure chose qui me soit arrivée, heureusement qu'il existe ce type de structure pour quelqu'un comme moi. Ça m'a permis de sortir du chômage, d'avoir une paye, de « survivre ».

Bien sûr il a fallu se conformer à un cadre, respecter le règlement intérieur, obéir aux ordres, faire attention à son caractère pour le mieux vivre avec l'équipe,... Bref, réintégrer certaines bases de l'emploi.

Je ne connaissais rien du tout au maraichage, mine de rien c'est un boulot qui est dur physiquement, ça peut être aussi dur que de travailler dans le bâtiment ou le BTP. Parfois j'avais même envie d'arrêter, mais c'est un beau métier !

Il y a un bon accompagnement, j'ai pu m'exercer lors de simulations d'entretiens, on nous aide à trouver des stages. Grâce à l'insertion, j'ai des soucis personnels qui se sont réglés.

Avec l'équipe les relations n'ont pas toujours été au beau fixe mais nous avons réussi à les améliorer. Ici on ne se sent pas comme chez un patron, l'esprit est plus familial. Il y a de la convivialité, on apprend le métier, on travaille mais on crée des relations, c'est un vrai travail d'équipe. Par exemple, on travaille toujours en binôme, on n'est jamais avec la même personne ce qui permet de rencontrer et d'apprendre à connaître tout le monde.

Ça m'aurait bien dit de continuer, malheureusement à cause de problèmes de santé j'ai été obligé d'arrêter mais je sais que si un jour ça va mieux la porte reste grande ouverte ! ”

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

BUTTERNUT et FENOUIL



Butternut rôtie aux épices

Ingrédients

1 courge butternut	2 noisettes de beurre	2 c. café de cassonade
1 c. café de quatre-épices	1 gousse d'ail écrasée	poivre noir au moulin
½ c. café de piment doux (paprika ou Cayenne)		fleur de sel

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Couper la courge en deux dans la longueur. Éépiner.

Mélanger toutes les herbes et épices avec la cassonade et piler dans un mortier (ou au mixeur), jusqu'à obtenir une poudre assez fine. Saupoudrer la courge de cassonade pimentée et frotter pour faire pénétrer dans la chair. Donner un tour de moulin à poivre. Déposer une noisette de beurre au milieu de chaque courge.

Enfourner et laisser rôtir une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre : la courge est cuite lorsque vous y piquez une fourchette sans rencontrer de résistance. Servir chaud, semé de fleur de sel.

Tarte butternut, gorgonzola, cacao et graines de courge

Ingrédients

Pour la pâte :

200 g de farine (farine de blé, sarrasin, d'épeautre)	1 pincée de sel
50 g de graines de courge moulues	4 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture :

1 petite courge butternut	2 c. à soupe de graines de courge (ou noisettes)
100 g de gorgonzola	1 c. à café de cacao en poudre non sucré (ou herbes de Provence)

Préparation

Laver et couper la courge en rondelles sans la peler. Cuire à l'étouffée ou à la vapeur pendant 20 mn. Laisser tiédir, puis ôter la peau à l'aide d'un couteau (facultatif si elle est fine !).

Préparer la pâte en mélangeant, dans l'ordre, tous les ingrédients. Ajouter juste assez d'eau pour pouvoir former une boule (3 ou 4 c. à soupe). Filmer et réfrigérer pendant 30 mn au moins.

Abaisser la pâte au rouleau et foncer un moule de 24 ou 26 cm de diamètre. Disposer les rondelles de courge à l'intérieur en les intercalant avec des lamelles de gorgonzola. Saler très légèrement. Parsemer de graines de courge et saupoudrer de cacao en poudre (Variante : remplacer le cacao par de l'herbe de Provence)

Cuire au four à 180 °C pendant 40 mn. Servir chaud ou tiède.



Fenouil confit aux épices

Ingrédients

2 petits bulbes de fenouil	1 c. à café de cannelle	1/2 c. à café de 4 épices
1 c. à café de gingembre	2 c. à soupe d'huile d'olive	sel et poivre
1 bonne cuillère à soupe de miel		

Préparation

Débiter le fenouil en morceaux. Faites-les revenir 5 min à l'huile. Ajouter le miel et les épices. Couvrir d'eau à mi-hauteur. Amener à ébullition et laisser frémir durant 25 minutes.

Vérifier la cuisson de la pointe du couteau : les morceaux de fenouil doivent être tendres.

Servir tel quel avec du poisson ou utiliser en garniture de tarte, sur un fond de pâte feuilletée.