

# La Feuille de Choux

Semaine 45 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Betterave vrac</b>	2.50€/kg	500g	1.25€
<b>Carotte vrac</b>	2.50€/kg	500g	1.25€
<b>Chicorée pain de sucre</b>	1.30€/p.	1	1.30€
<b>Patate douce</b>	4.00€/kg	750g	3.00€
<b>Poireau</b>	2.70€/kg	750g	2.02€
<b>Poivron</b>	4.00€/kg	400g	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.42€</b>

## Fête de fin d'année du Relais pour l'Emploi

Vous êtes adhérent(e) du Pays Fait son Jardin, salarié(e), membre du CA, bénévole ...

Venez partager tous ensemble notre repas de fête de fin d'année, suivi d'une soirée dansante :

**Vendredi 13 décembre 2019 à 19H30**

**Salle polyvalente Saltimbanque de LOUVIGNE DE BAIS**

Nous vous transmettons une invitation avec plus d'informations par mail.

## Agenda Cocagne, c'est fini...

Vous l'attendiez avec impatience pour 2020, malheureusement le Réseau Cocagne ne reconduit pas son projet d'agenda aux 52 recettes de cuisine pour cette année..

Ce bel objet va nous manquer !

## L'Action Sport ou comment cultiver santé et bien-être

Pour le cinquième hiver consécutif, nos Jardiniers sont invités à participer à « L'Action Sport » mise en place avec le concours du Conseil Départemental.

A compter de ce mercredi 6 novembre et jusqu'à la mi-Mars, ils bénéficieront de séances d'activité physique animées par 2 coachs sportifs mis à disposition par le Département, tous les mercredis de 9h à 10h dans une salle de la commune du Theil.

Au programme de ces séances : échauffement musculaire, étirements, relaxation par la respiration, renforcement musculaire, gainage... Ceci dans le but d'éviter les blessures durant cette période où les corps sont fortement sollicités par le port de charges et soumis aux frimas. Le résultat avait été bénéfique l'an dernier, on en espère pas moins cet hiver !

## 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)

# CHICOREE PAIN DE SUCRE ET BETTERAVE

## Gratin de pain de sucre

### Ingrédients

1 chicorée pain de sucre	1 cuillère à soupe de farine
6 pommes de terre moyennes	1 cuillère à soupe de moutarde
Parmesan	sel, poivre
2 oignons	1 cuillère à café de sucre
500 ml de crème fraîche	



### Préparation

Couper les oignons, les faire revenir dans un peu d'huile.  
Éplucher et couper en rondelles les pommes de terre. Les faire dorer avec les oignons.  
Pendant ce temps, couper le pain de sucre en lanières, le rincer, puis l'ajouter aux oignons. Saler et ajouter la cuillère de sucre.  
Laisser cuire à feu doux, jusqu'à évaporation complète de l'eau s'il y en a.  
Dans un récipient, mélanger, la farine, la moutarde, le sel et la crème fraîche.  
Dans un plat à gratin mettre le pain de sucre, oignons, pommes de terre, avec la préparation ci-dessus, en mélangeant bien.  
Par dessus, ajouter du parmesan ou tout simplement du gruyère.  
Mettre à four chaud, th6 (180 °C), pendant 40 mn.

## Biscuits à la betterave et à la bûche de chèvre

### Ingrédients

Pour 12-15 biscuits

100 g de betterave cuite  
75 g de bûche de chèvre  
1 oeuf  
180 g de farine  
40 g de noisettes



### Préparation

Cuire les betteraves à la vapeur : Déposer les betteraves dans un panier vapeur au dessus de 5 cm d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 20 à 40 minutes selon leur taille. Les laisser refroidir avant de les éplucher très facilement.

Préparer les biscuits : Faire torrifier les noisettes à 180 °C pendant 8 mn. Mixer la betterave avec la bûche de chèvre et l'oeuf. Incorporer la farine et les noisettes concassées. Abaisser la pâte sur 5 mm d'épaisseur, sur une surface farinée (elle a tendance à coller). Découper en rectangles ou prélever des formes à l'emporte-pièce. Disposer sur une plaque de cuisson et cuire pendant 20 mn, ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laisser refroidir.

## Chips de betterave au four

### Ingrédients

Betterave crue - Huile d'olive - Fleur de sel

### Préparation

Peler la betterave et en faire des tranches bien fines au couteau ou à la mandoline. Enduire les tranches de betteraves d'huile d'olive.  
Placer les tranches sur une feuille de papier sulfurisé ou sur le tapis silicone. Enfourner à 100-120°C pour 1h30 à 2 heures. Bien surveiller que cela ne brûle et noircisse pas.  
Après la cuisson, laisser refroidir et durcir, dans le four éteint, pendant environ 10 minutes.  
Ajouter un peu de fleur de sel au moment de déguster.