

La Feuille de Choux

Semaine 46 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGRE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courge Longue de Nice	2.70€/kg	1kg	2.70€
Fenouil	3.70€/kg	800g	2.96€
Oignons roses	3.00€/kg	600g	1.80€
Chou Chinois	2.20€/kg	1 p.	2.20€
Pommes de terre Allians	2.00€/kg	500g	1.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.66€

Le mois de l'ESS sur le Pays de Vitré

Le mois de novembre marque l'automne mais c'est aussi le mois de l'Economie Sociale et Solidaire* qui fait pousser les événements autour de l'ESS partout en France! L'occasion pour le grand public de découvrir des projets, des structures fondés sur l'humain et la coopération au service de l'intérêt général. Avec 200 manifestations, la Bretagne n'est pas en reste ! Vous trouverez ci-dessous le programme des manifestations locales :



Le 15 novembre à Vitré : Conférence "0 déchets : mieux vivre avec moins"
avec Béra Johnson organisée par la Jeune Chambre Economique de Vitré

Les 16, 18 et 19 novembre à Vitré : "Festival Alimenterre"
3 soirées ciné-débat autour de l'alimentation durable et solidaire. Format participatif avec des intervenants. Co-organisation avec la Biocoop de Vitré et le cinéma Aurore

Le 24 novembre à St Germain du Pinel : "Village Solidaire"
zone de gratuité, ateliers découvertes et rencontres avec les acteurs locaux de l'ESS. Organisé par La porte à tiroirs

Le 30 novembre à Coesmes : "Rencontre I.D.E.A.L" sur le territoire de Roche-aux-Fées
Inter connaissance des associations qui œuvrent pour la transition écologique

* **Le terme d'Economie Sociale et Solidaire** regroupe un ensemble de structures qui reposent sur des valeurs et des principes communs : utilité sociale, coopération, ancrage local adapté aux nécessités de chaque territoire et de ses habitants. Leurs activités ne visent pas l'enrichissement personnel mais le partage et la solidarité pour une économie respectueuse de l'homme et de son environnement.

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

COURGE LONGUE DE NICE

La courge de Nice possède une base renflée avec peu de graines, puis une longue « tige » pouvant mesurer 1 m, comme une énorme courgette. Sa chair ferme, orange clair, a un goût musqué et sucré.



Gâteau à la courge de Nice

Ingrédients

1 kg de courge de Nice	1,5 c. à café bombée de levure chimique
200 g de farine	1 c. à soupe de crème fraîche
150 g de sucre semoule	1 pincée de sel
3 gros œufs	1 jus de citron

Préparation

Commencer par éplucher la courge longue de Nice, puis la couper en morceaux assez petits. La faire cuire à l'eau ou à la vapeur. Pour vérifier la cuisson, piquer les morceaux, ils doivent être tendres. Laisser refroidir.

Faire préchauffer le four à 180°C.

Écraser la courge pour en faire une purée.

Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, la levure. Mélanger.

Ajouter les œufs entiers et le jus de citron. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Ajouter la courge écrasée, la crème fraîche. Mélanger.

Beurrer un moule. Y verser l'appareil.

Enfourner et cuire au moins 45 minutes.

FENOUIL

Le fenouil dans la cuisine...

Compagnon incontournable des **poissons** (bar, dorade...) et des fruits de mer (moules, crevettes...), le fenouil relève également très bien les **viandes blanches**. Son goût prononcé permet de lui associer des saveurs puissantes et marquées : tentez l'association avec des suprêmes d'**orange** ou du **jus de citron**.

En dessert, dans une tarte aux **pommes** ou aux **poires** parfumée d'épices chaleureuses comme le **clou de girofle**, le **gingembre** ou l'**anis étoilé**.



Flan de fenouil

Ingrédients :

6 œufs	25 cl de lait
2 cœurs de fenouil	10 cl de crème fraîche
30 g de parmesan	Poivre, Sel

Préparation :

Coupez les fenouils en lamelles, couvrez de lait, salez et laissez cuire 15 min. Préchauffez le four à 150°C (thermostat 5).

Battez les œufs en omelette et incorporez-leur le parmesan râpé et la crème. Assaisonnez.

Mixez le fenouil avec le lait de cuisson et passez éventuellement au tamis pour éliminer les fibres. Incorporez la purée de fenouil aux œufs et répartissez dans 4 ramequins beurrés ou moule à cannelés.

Enfournez au bain-marie pour 15-20 minutes de cuisson.