

# La Feuille de Choux

Semaine 48 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chicorée	1.30€/p.	1	1.30€
Navet	2.70€/kg	600g	1.62€
Patate douce	4.00€/kg	800g	3.20€
Poireau	2.70€/kg	800g	2.16€
Pommes de terre Bleue d'Artois	3.50€/kg	700g	2.45€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.73€</b>

## Conférence-dégustation "Idées pour le petit-déjeuner"

L'association **Chlorophylle** des bords de seiche organise une conférence-dégustation pour faire le tour des habitudes et trouver de nouvelles idées pour le petit-déjeuner.

Cette conférence menée par Hubert Jouan (association La bonne assiette) se tiendra le **Samedi 30 novembre à 10h** à la petite salle polyvalente d'Amanlis, derrière la mairie.

Nombre de personnes limité. Tarif 6€ pour les adultes et gratuit pour les enfants / Inscription : 06 87 46 43 61

## A la recherche de nos cagettes

Nous observons en ce moment une grande pénurie de cagettes nominatives. Or La création de cagettes « noires » (nom inscrit au scotch) nous prend beaucoup de temps...

**N'oubliez pas de les ramener chaque semaine !!**

## Commande groupée de pommes bio et locales #2

Une nouvelle fournée pour la commande groupée de pommes bio et locales, en partenariat avec le **"Verger du Vieux Presbytère"**.

**Nous lançons la commande groupée par mail.** Vos commandes seront enregistrées jusqu'au **mercredi 4 décembre dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 50 (ou 51 pour les adhérents retirant leur panier en semaines impaires).

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- > Pilot, pomme à croquer acidulée à la chair ferme (8.58€ le sac de 3kg)
- > Gala, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner (8.58€ le sac de 3kg)
- > Jubilé, pomme équilibrée, idéale à croquer ou en gâteau / au four (8.58€ le sac de 3kg)
- > Golden, pomme douce et sucrée, idéale à croquer, au four, en tarte ou à cuisiner (8.58€ le sac de 3kg)
- > Pommes déclassées en sac de 5kg (8€ le sac)

### 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)

# POIREAUX



Le poireau prend soin de votre corps ! Il est particulièrement riche en eau (90 à 92%) et de ce fait, peu chargé en composants énergétiques. Mais il est aussi composé de 3.5% de fibres (surtout contenu dans le vert du poireau), et contient de nombreux oligoéléments (cuivre, zinc, iode, etc.) ainsi que du calcium (31 mg) et du magnésium (11mg). C'est un légume dont l'apport calorique ne dépasse pas 27 calories/100g (113 kj). (Source Aprifel)

## Conservation

Pour une longue et magnifique carrière, il est important de le choyer et de bien le conserver :

- Non lavé, le poireau peut se garder pendant un à deux mois dans un endroit frais et humide.
- Entier, au réfrigérateur, dans le bac à légumes, le poireau se conservera pendant 10 jours.
- Lavés et taillés, le blanc et le vert séparés dans des sacs plastiques perforés, ils se conserveront chacun de leurs côtés pendant 5 à 6 jours.
- Cuit, il se conservera 2 jours dans un récipient hermétique.

## Congélation

Le blanchiment du poireau avant sa congélation n'est pas obligatoire. C'est un légume qui peut être conservé en entier ou en morceaux. Cette méthode permet de conserver le poireau pendant 3 mois en moyenne. Pour augmenter le temps de conservation jusqu'à 6 mois, on peut aussi préalablement blanchir les poireaux puis les plonger dans de l'eau glacée avant de les conserver au congélateur. Il faut préférer la décongélation à l'eau bouillante à la décongélation à la température ambiante.

## Poireaux à l'orange

*Préparation : 10 min. | Cuisson : 15 min.*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de poireaux finement émincés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre pilées
- le zeste râpé et le jus d'une orange
- 1 pincée de poivre de la Jamaïque
- sel et poivre noir moulu

### Préparation :

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et revenir la coriandre, le zeste d'orange et le poivre à température modérée 3 min.

Ajouter les poireaux et couvrir 8 min, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Verser le jus d'orange et faire bouillir 2 min en tournant pour qu'ils soient bien imbibés. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir immédiatement.

*Ce plat est idéal pour accompagner des maquereaux, du canard, des saucisses, du jambon, du porc en général, par exemple grillé sur le barbecue.*