

La Feuille de Choux

Semaine 49 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïgne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Céleri rave	2.90€/kg	700g	2.03€
Courge potimarron	2.90€/p.	1	2.90€
Kiwano	1.50€/p.	1	1.50€
Panais	2.90€/kg	600g	1.74€
Poireau	2.70€/kg	900g	2.43€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.60€

Fermeture pour congés

Les fêtes de fin d'année approchent et les congés aussi ! Le **chantier** sera **fermé** pour l'occasion en semaine 52 soit **du mardi 24 décembre au mercredi 1^{er} janvier 2019 inclus**. **Nous ne livrerons pas et ne facturerons pas de panier en semaine 52, le vendredi 27 Décembre**. La livraison reprendra en semaine 1, **le vendredi 3 Janvier**, toutefois vous n'aurez pas la possibilité de faire d'échanges ni d'ajouts.

Attention !

Si vous souhaitez annuler un panier supplémentaire 3 alternatives s'offrent à vous :

- Vous pouvez bénéficier d'une suspension de panier, laquelle sera compensée par un double panier la semaine avant ou après votre période de vacances, à votre convenance ;
- Vous pouvez également le transformer en panier solidaire ;
- Vos voisins, des amis peuvent le récupérer à votre place.

Dans ce cas, merci de nous prévenir avant le vendredi 20 Décembre !

Merci de votre compréhension !

RAPPEL : Fêtons Noël ensemble

Comme chaque année, notre association Le Relais pour l'Emploi organise sa traditionnelle fête de fin d'année : elle aura lieu le **vendredi 13 décembre** à partir de 19h30 à la salle polyvalente de **Louvigné de Bais**.

A cette occasion, salariés en parcours d'insertion, salariés permanents, administrateurs et clients de l'association sont invités à se retrouver pour une soirée conviviale et festive.

L'apéritif et le buffet seront notamment composés de délicieux plats à base de légumes du Jardin, préparés par nos Jardiniers !

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

KIWANO

Le kiwano, aussi appelé concombre cornu d'Afrique ou métulon, est un fruit-légume d'allure étrange, d'une dizaine de centimètres de longueur, ovoïde, et recouvert de cornes pointues. Il possède une pulpe verte translucide, visqueuse et très juteuse contenant de nombreuses graines. C'est une surprise pour la bouche avec une saveur étonnante de citron, de kiwi, de banane et de concombre.



Il se conserve hors du réfrigérateur, dans une corbeille à fruit mais pensez à l'éloigner de la pomme et la banane qui dégagent de l'éthylène en murissant, ce fruit y est sensible.

Le kiwano se mange généralement frais, ou rentre parfois dans la préparation de jus ou de sorbets. On peut tout simplement le manger à la petite cuillère, comme un fruit de la passion. Il suffit alors de couper le fruit en deux dans le sens de la longueur pour faire apparaître sa chair. Libre à vous de trier ou manger les graines (qui sont comestibles !)

Petits gâteaux au kiwano

Ingrédients :

1 kiwano	100g de fromage blanc
150g de farine	1 œuf
100g de sucre	½ sachet de levure

Préparation :

Préchauffer le four à 170°.

Dans une jatte battre un œuf avec le sucre.

Ajouter le fromage blanc, puis la farine et la levure et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Couper le kiwano en deux et y prélever la pulpe verte, puis l'ajouter à la pâte.

Verser le tout dans de petits moules à muffin, enfourner et laisser cuire 20 minutes environ.

Sauce fruitée au kiwano

Ingrédients :

1 kiwano	Coriandre
1 citron jaune	1 pincée de cumin
Huile d'olive	

Préparation :

Couper le kiwano en deux dans le sens de la longueur et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.

Dans un bol, mélanger la chair du kiwano, le jus du citron jaune, la coriandre hachée et le cumin.

Enrober le mélange avec un peu d'huile d'olive.

Idéal pour accompagner une viande blanche ou un poisson comme le saumon pour un repas plein de saveurs !

CREME DE PANAIS A LA POIRE

Ingrédients (pour 6 personnes) :

450 g de panais frais	1 oignon émincé	2 c.à soupe de beurre
2 poires	1 L de bouillon de légumes	sel, poivre
1 pomme de terre	65 ml de crème 15 % épaisse	

Préparation :

Laver et peler les légumes. Couper le panais en rondelles, puis les poires et la pomme de terre en cubes. Dans une casserole, faire fondre le beurre et faire revenir l'oignon.

Ajouter la pomme de terre, le panais, les poires, le bouillon, le sel, le poivre et faire cuire 25 minutes à couvert.

Hors du feu, mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Ajouter la crème et réchauffer doucement. Servir avec un peu de crème fouettée saupoudrée de persil.