

La Feuille de Choux

Semaine 50 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes vrac	2.50€/kg	850g	2.12€
Chou Chinois	1.70€/p.	1	1.70€
Echalotes	5.00€/kg	550g	2.75€
Pomme de terre Ecrin	2.00€/kg	1Kg	2.00€
Salsifis	2.80€/kg	700g	1.96€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.53€

Rencontre adhérents à la Guerche de Bretagne

La commission des adhérents vous propose une rencontre entre adhérents et jardiniers le **vendredi 10 Janvier de 17H à 19H** sur le point de dépôt de la **Boucherie Moreau**.

Nous profiterons du retrait de votre panier pour vous rencontrer, discuter et vous proposer de déguster de petits plats mijotés par les jardiniers à partir de nos légumes !

Au plaisir de vous y retrouver !

Atelier cuisine

Fin novembre, nous proposons notre premier atelier cuisine dans le cadre de notre action « paniers solidaires », en partenariat avec l'ADMR.

Evelyne, animatrice de cet atelier, nous a ainsi fait découvrir, préparer et déguster une tarte butternut miel, une soupe d'hiver, une mousse au chocolat et aux pois chiches, une purée de patate douce sucrée,...

Un moment chaleureux et goûteux !



PS : Un atelier ouvert à toutes et tous est en préparation pour Avril 2020 !

Rappel : 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.

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

SALSIFIS



Cuire le salsifis

1. Lavez et épluchez les salsifis. **Prenez des gants** si vous en avez, car le salsifis poisse lorsqu'on l'épluche (si les légumes semblent mous, plongez-les pendant une heure dans de l'eau non salée). Astuce pour ne pas tacher ces mains: les plonger dans l'eau froide puis les mettre à bouillir 3 min (les salsifis, pas les mains...). Les laisser refroidir dans leur eau. L'épluchage s'effectuera sans gants et rapidement.
2. Coupez les salsifis en bâtonnets. Mettre à cuire dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

Salsifis sautés au beurre

Ingrédients :

1 kg de salsifis	125 g de beurre	sel & poivre
1 citron	persil	
3 cuillères à soupe de vinaigre d'alcool	muscade	

Préparation :

> Presser le citron. Éplucher les salsifis en les brossant sous l'eau froide. Les peler puis les couper en tronçons de 4 cm. Laver dans de l'eau citronnée ou vinaigrée afin qu'ils conservent leur couleur. Rincer et égoutter.

> Dans un faitout, porter 75 cl d'eau bouillante salée à ébullition à laquelle l'on ajoute le jus d'un 1/2 citron. Plonger les salsifis dans l'eau. Mélanger, couvrir et cuire sur feu modéré pendant ± 20 min. Surveiller la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

> Passer à l'eau froide. Égoutter et les poser sur du papier absorbant. Réserver 10 cl d'eau de cuisson.

> Fondre 75 g de beurre dans une poêle. Dès qu'il mousse, ajouter les salsifis. Laisser mijoter à feu doux pendant ± 15 min en remuant. Saler, poivrer et « muscader ».

> Lorsque les légumes sont cuits à point et légèrement dorés, transvaser les salsifis dans un plat de service chauffé. Déglacer la sauce à l'aide de l'eau de cuisson réservée et quelques gouttes de citron. Laisser réduire et incorporer les 50 g de beurre par petits morceaux.

> Napper les légumes de cette sauce, mélanger et parsemer de persil ciselé.

> Servir chaud.

CHOU CHINOIS PE-TSAÏ



Chou chinois au nouilles japonaises et sauce thaï

Ingrédients :

1/2 de chou chinois	2 cuillères à soupe de cacahuètes
1 carotte	3 cuillères à soupe de gingembre mariné
1 oignon	1 grosse poignée de germe de soja frais
1 vert de poireau	2 cuillères à soupe de sauce thaï (sweet chili)
1 paquet de nouille soba (sarrasin)	Sauce soja
1 cuillère à café de graines de coriandre moulues	1/2 jus de citron

Préparation :

Émincer l'oignon et la carotte et faire revenir à l'huile dans une grande casserole (wok) pendant 5 min. Déglacer avec un fond d'eau et ajouter la sauce thaï.

Émincer le vert du poireau très finement et ajouter. Émincer grossièrement le chou chinois, prendre de préférence la pointe des feuilles et les ajouter; ajouter également la coriandre et laisser cuire à couvert.

Au bout d'une dizaine de minutes, extraire le jus, ajouter les germes de soja remuer, verser le jus de citron et cuire encore 5 min. Pendant ce temps cuire les nouilles à l'eau bouillantes.

Hacher menu le gingembre et les cacahuètes.

Égoutter et servir les nouilles dans de grands bols puis répartir des légumes dessus. Saupoudrer le gingembre et les cacahuètes. Ajuster l'assaisonnement avec la sauce soja.

Bon à savoir : Gardez le jus de légume et allonger avec de l'eau chaude pour faire un petit bouillon, à déguster après ces nouilles !