

La Feuille de Choux

Semaine 51 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carotte vrac	2.50€/kg	900g	2.25€
Butternut	2.70€/kg	1kg	2.70€
Navet long noir	2.70€/kg	600g	1.62€
Poireau	2.70€/kg	1Kg	2.70€
Radis bleu d'automne	2.70€/kg	500g	1.35€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.62€

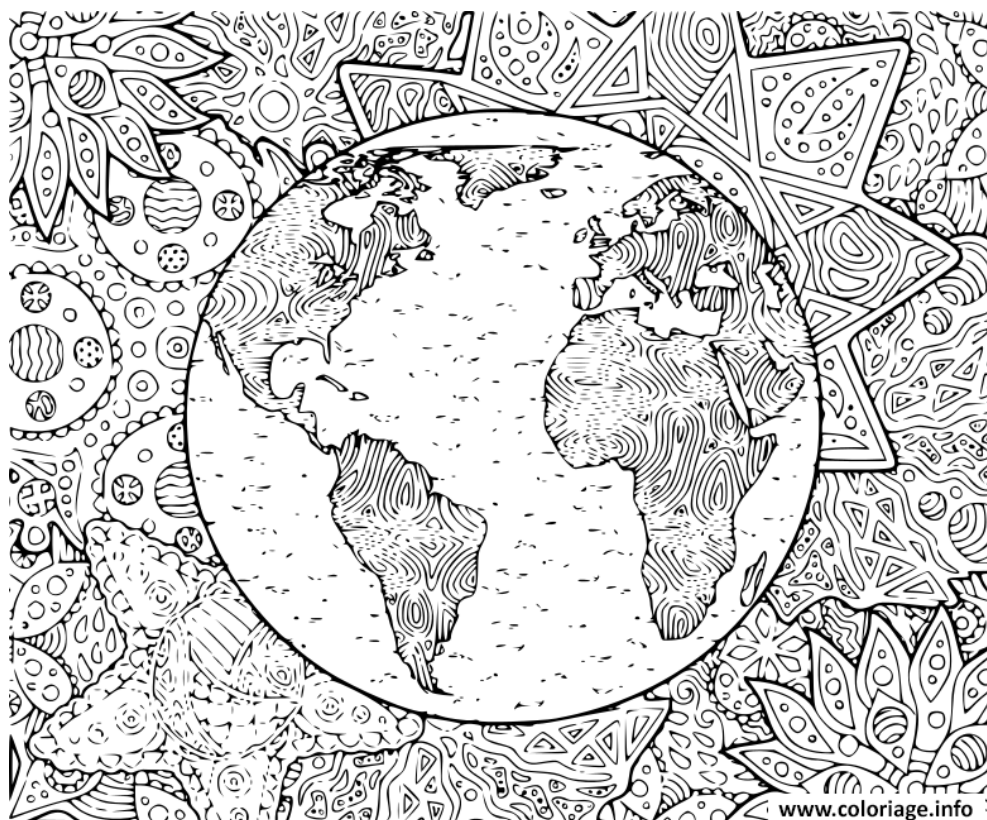
Coloriage de fin d'année

Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année !

Nous profitons également de l'occasion pour remercier les adhérent(e)s qui ont gâté notre équipe tout au long de l'année par leurs petits mots de remerciement et d'encouragement. Ils ont été appréciés à leur juste valeur et ont surtout touché les cœurs ! Un grand merci à vous !!

Rappel : fermeture pour congés

Le Jardin sera fermé du mardi 24 décembre au mercredi 1er janvier 2019 inclus. **Pas de panier en semaine 52 ! Prochaine livraison en semaine 01 le Vendredi 03 Janvier 2020.**



www.coloriage.info

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Janzé	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

NAVET LONG NOIR

Tarte aux navets, oignons rouges et feta



Ingrédients

1 pâte brisée	2 œufs
4 navets	1 verre de lait
2 oignons rouges	1 tasse de noix de cajou
1 verre de vin blanc ou de bouillon	80 g de feta
2 cuillères à soupe de miel	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de crème	sel, poivre, cumin en poudre

Préparation

1. Éplucher les oignons rouges et les couper en rondelles. Laver et brosser les navets, les couper en fines rondelles.
2. Faire revenir oignons et navets dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter le vin blanc (ou le bouillon). Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter le miel. Laisser cuire encore 5 minutes.
3. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.
4. Dérouler la pâte dans un moule à tarte sur sa feuille de cuisson, piquer le fond, faire cuire à blanc pendant 15 minutes.
5. Battre œufs, crème et lait.
6. Disposer les navets et les oignons rouges sur le fond de pâte. Verser le mélange œufs – crème – lait.
7. Couper la feta en petits dés. Les disposer sur la tarte.
8. Écraser les noix de cajou. Les parsemer sur la tarte. Ajouter le cumin en poudre.
9. Remettre la tarte au four pendant environ 30 minutes.

RADIS BLEU D'AUTOMNE

Bouillon de légumes au radis



Ingrédients

2 radis bleus	4 champignons de Paris
4 carottes	4 cuillerées à soupe de sauce de soja
2 petits poireaux	huile d'olive

Préparation

Laver et brosser les carottes et les radis bleus. Les couper en rondelles fines. Laver les poireaux et couper les blancs en rondelles (Garder le vert pour une soupe mixée). Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Faire revenir l'ensemble des légumes 5 minutes dans l'huile d'olive. Couvrir les légumes d'eau (1 l environ), poivrer. Mettre à cuire 25 minutes (ou 10 minutes en cocotte-minute). Ajouter la sauce de soja. Servir chaud.

Chips de radis d'hiver

Préchauffer le four à 150°C.

Nettoyer soigneusement les radis, sans les éplucher. Les émincer le plus finement possible, à la mandoline si vous en possédez une. Placer dans un saladier du poivre et un peu d'huile d'olive. Mélanger soigneusement.

Placer les rondelles de radis sur la plaque du four, en évitant qu'elles ne se chevauchent. Enfourner pour 20 minutes environ (pour des tranches très fines, sinon compter plutôt 30 minutes), en retournant à mi-cuisson.

Laisser refroidir puis saupoudrer de sel.