

# La Feuille de Choux

Semaine 10 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Légume surprise</b>	2.50€/p.	1	2.50€
<b>Epinard</b>	5.60€/kg	450g	2.52€
<b>Mâche</b>	12.00€/kg	200g	2.40€
<b>Poireau</b>	2.70€/kg	750g	2.02€
<b>Pommes de terre grenaille</b>	3.00€/kg	400g	1.20€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.64€</b>

## Un semestre se termine

A compter de **la semaine 12**, nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement aux paniers pour ce nouveau semestre**, sauf courrier ou e-mail de votre part signalant le désir d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre souhait d'arrêter. Votre retour est important afin que nous puissions répondre au mieux aux attentes de nos adhérents, en requestionnant le cas échéant nos pratiques...

**A savoir :** vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre l'abonnement aux paniers jusqu'à la date de votre départ.

De la même manière, votre propre potager vous rend auto-suffisant à la belle saison ? Vous pouvez poursuivre votre abonnement quelques mois de plus pour faire la soudure jusque-là.

Et à tou.te.s celles et ceux qui poursuivent  
l'aventure avec nous,  
semestre après semestre :

**MERCI DE VOTRE FIDELITE !**



Crédit photo : Les jardins de Théia

## 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)

## EPINARDS



### Conseil nutrition

Quasiment dépourvus de lipides (graisses) et très pauvres en glucides et en protéines, les épinards sont aussi peu caloriques qu'ils ne sont **riches en micronutriments !**

Ils font notamment partie des légumes les plus riches en antioxydants : bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine, vitamine C, vitamine E.

Leur teneur en minéraux variés est aussi très appréciable : magnésium, manganèse, cuivre, calcium et phosphore. Et contrairement à une vieille croyance selon laquelle les épinards seraient une excellente source de fer, ce légume feuille en est en fait assez pauvre !

Sur le plan vitaminique, ils sont une excellente source de Vitamines A, K, B9 et C.

Enfin, les épinards font parties des légumes les plus riches en fibres, et contribuent ainsi au bon fonctionnement du transit intestinal.

### Curry de porc aux épinards et lait de coco

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

#### Ingrédients:

500 g de filet de porc	400 g d'épinards
20 cl de lait de coco	1 oignon
1 boîte de tomates concassées	3 c. à café de pâte de curry
1 c. à café de coriandre en poudre	

#### Préparation

Epluchez les oignons, hachez-les et faites-les dorer dans une grande poêle avec un peu d'huile.

Déposez ensuite la viande de porc sur votre planche de travail et découpez-la en cubes. Incorporez les morceaux de porc avec l'oignon dans la poêle, et remuez. Lorsque vous remarquerez que la viande prend une teinte brune, ajoutez la pâte de curry, remuez et patientez pour que cela cuise durant 5 min.

Ajoutez ensuite les épinards que vous aurez préalablement hachés. Lorsque la préparation commence à bouillir, arrosez-la de lait de coco. Ajoutez alors les tomates concassées et laissez cuire pendant 10 min. Lorsque la cuisson est presque terminée, saupoudrez de coriandre en poudre.

Votre curry de porc aux épinards et lait de coco est prêt ! Servez bien chaud, accompagné d'un riz long type basmati.

### Œufs cocotte aux épinards

Pour 4 personnes | Préparation : 10 min. | Cuisson : 15 min.

#### Ingrédients :

4 œufs	4 cuillères à café de crème fraîche
300 g d'épinards frais	4 cuillères à café de parmesan râpé
2 tranches de jambon blanc	Sel, poivre et paprika

#### Préparation :

Préchauffer le four à 250°C.

Cuire les épinards 2 minutes à la vapeur. Égoutter et hacher grossièrement.

Répartir les épinards cuits dans quatre ramequins. Ajouter le parmesan, le jambon coupé en lamelles, un peu de crème fraîche et une pointe de paprika. Casser l'œuf par dessus. Saler, poivrer.

Verser deux centimètres d'eau bouillante dans un plat allant au four. Placer les ramequins dedans et cuire au bain-marie pendant environ 8 minutes. Servir avec des mouillettes de pain grillé.

