

# La Feuille de Choux

Semaine 11 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Carottes</b>	2.50€/kg	600g	1.50€
<b>Chou milan</b>	2.20€/p.	1	2.20€
<b>Courge (tout type)</b>	2.70€/p.	800g	2.16€
<b>Oignons jaunes</b>	2.60€/kg	500g	1.30€
<b>Panais</b>	2.90€/kg	700g	2.03€
<b>Pommes de terre Carolus</b>	2.00€/kg	750g	1.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.69€</b>

## Appel à cotisation 2020

Un nouveau semestre commence, l'occasion pour nous de procéder à l'appel à cotisation pour l'année 2020 !

**Si vous avez adhéré après le 01/11/2019, vous êtes déjà à jour de cotisation.**

Dans le cas contraire et si vous avez l'habitude de régler par chèque, espèces ou virement, **merci de penser à ajouter 15€ à votre prochain règlement.** Si vous l'oubliez, nous nous permettrons de prélever ces 15€ sur votre prochain paiement.

Si vous avez opté pour le **prélèvement automatique, nous allons procéder au prélèvement début Avril** : vous n'avez pas de démarche à effectuer.

*N.B.* : sur les 15€, 12€ sont reversés au Réseau Cocagne qui assure le soutien technique d'une centaine de Jardins en France. Le Réseau Cocagne se donne pour missions de développer et animer le réseau des Jardins de Cocagne, essayer de nouveaux projets, consolider, mutualiser, capitaliser, communiquer, promouvoir les Jardins et professionnaliser les équipes d'encadrement via la mise en place d'un programme de formations.

## Coup d'œil sur le Jardin

La semaine dernière 10 des salariés du Jardin ont participé à la formation « travail du métal » menée par Atelier Paysan. Une formation très intéressante, avec un formateur au top d'après les participants ! En trois jours les jardiniers ont ainsi pu apprendre à construire et poser **8 triangles d'attelage.**

Système qui nous aidera grandement sur le jardin car il permet d'atteler rapidement et en toute sécurité nos outils sur nos deux tracteurs.



## Petite annonce

Un de nos salariés est à la **recherche d'un véhicule** pour un budget entre 1000 et 1500€. Si vous avez dans vos connaissances une personne souhaitant vendre une voiture dans ses prix merci de nous contacter à [paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)

## 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)

# CHOU DE MILAN ET CAROTTE - PANAIS

## Soupe au chou

Préparation : 40 min. | Cuisson : 35 min.



### Ingrédients:

1 chou vert	2 gousses d'ail
4 pommes de terre	1,5 litre d'eau ou de bouillon
3 carottes	1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
2 oignons	Huile d'olive
	sel, poivre

### Préparation

Coupez la base du chou et jetez les plus grandes feuilles et celles qui sont abîmées. Coupez le chou en lanières. Ébouillantez-les 2 minutes dans une casserole d'eau salée. Rincez-les à l'eau froide et laissez-les égoutter.

Préparez les autres légumes. Pelez et émincez les oignons. Épluchez et écrasez l'ail. Lavez et épluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les ensuite en petits cubes.

Dans une grande cocotte, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile chaude, pas plus de quelques minutes pour ne pas les colorer. Ajoutez les légumes avec le bouquet garni et couvrez d'eau. Salez et poivrez. Portez à ébullition puis laissez cuire à petit feu et à couvert pendant 30 minutes.

En fin de cuisson, retirez le bouquet garni et versez le potage, tel quel ou mixé, dans une soupière ou directement dans les assiettes.

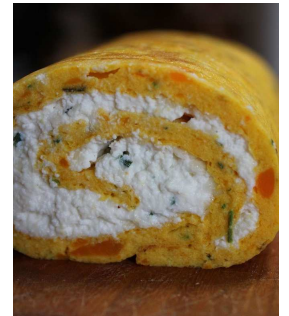
### Pour varier

Pour transformer ce potage en repas carné, ajoutez 2 belles saucisses de Montbelliard dans la cocotte 20 minutes avant la fin de la cuisson. Sortez-les ensuite du potage et coupez-les en rondelles. Mixez la totalité des légumes et du liquide. Servez la soupe avec quelques rondelles à chaque assiette.

## Roulé aux légumes, à la ricotta et au parmesan

### Ingrédients :

150g de carottes (pelées et lavées)	1 cuillère à soupe de persil ciselé
150g de panais (pelés et lavés)	Sel et poivre
4 œufs	30g de parmesan râpé
20g de beurre	250g de ricotta
10 feuilles de sauge	2 cuillères à soupe de ciboulette



### Préparation :

Commencez par couper les carottes et les panais en morceaux et à les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres (à défaut, 20 minutes dans un grand volume d'eau salée). Les réduire en purée et réserver. Dans le mixeur, mettre les jaunes d'œufs, le beurre fondu légèrement refroidi, la sauge, le persil et la purée ; salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation assez lisse.

Préchauffez le four à 180°C

Montez les blancs d'œuf en neige et les incorporer délicatement à l'aide d'une maryse à la purée de légumes. Étalez ce mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson en formant un rectangle. Lissez bien la surface et faire cuire 15-20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation se décolle du papier sulfurisé et soit légèrement dorée sur le dessus. Pendant que votre biscuit cuit, mélangez dans un bol la ricotta, la ciboulette et la moitié du parmesan, poivrez.

Déposez la feuille de papier sulfurisé avec la préparation cuite sur une planche et saupoudrez-la avec la moitié du parmesan. Tartinez de ricotta. Commencez à décoller la préparation d'un côté et rouler en serrant bien. Aidez vous du papier cuisson pour rouler, il se décolle très bien. Coupez des tranches généreuses et mangez immédiatement ou même froid le lendemain !