

La Feuille de Choux

Semaine «numeroSemaine» – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.70€/kg	700g	1.89€
Chou fleur	2.50€/kg	500g	1.25€
Epinard	5.60€/kg	500g	2.80€
Mesclun	15.00€/kg	200g	3.00€
Radis botte	1.80€/b.	1	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.74€

Coup d'œil sur le Jardin

Durant cette période de crise sanitaire, notre Jardin s'est donné plusieurs objectifs :

- **S'assurer de la santé du personnel** continuant à travailler sur le Jardin ;
- Faire en sorte de **maintenir les paniers** pour nos adhérents ;
- **Assurer nos plantations et semis** pour pouvoir fournir des légumes de qualité cet été et l'année prochaine.

Photo du jour

Un nouvel arrivant sur notre Jardin...



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.

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

CHOU FLEUR ET RADIS BOTTE

Chou-fleur Tandoori

Préparation : 15 min. + 1h | Cuisson : 40 min.

Ingrédients:

1 chou-fleur
100g de yaourt de soja
3 gousses d'ail hachées finement
1 cuillère à soupe de gingembre haché
Le jus d'un citron
1 cuillère à café de sel
1 bonne cuillère à soupe de mélanges d'épices Tandoori (coriandre, cannelle, cumin, cardamome, curcuma, paprika)



Ingrédients pour la sauce:

1 yaourt	1 pincée de sel
1 poignée de menthe fraîche hachée	1 pincée de piment de Cayenne
1 poignée de coriandre fraîche hachée	1 trait d'huile d'olive
Le jus d'un demi-citron	1 cuillère à café de miel

Préparation

Commencez par préparer votre chou-fleur en ôtant bien ses feuilles, en coupant la tige et en le nettoyant.

Préparez la marinade avec le yaourt, les épices, le gingembre, le citron, le sel et l'ail.

Déposez le chou dans un saladier et recouvrez-le avec la marinade.

Laissez le mariner au moins une heure. Ou bien la veille pour le lendemain !

Déposez le chou sur une feuille de cuisson et faites le cuire environ 40 minutes à 200°C. Essayez d'introduire une lame de couteau à la fin pour vérifier que c'est bien tendre!

Pendant la cuisson, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Quand c'est prêt servez le chou-fleur accompagné de sa sauce rafraîchissante, en découpant des quartiers...

Soupe de fanes de radis

Ingrédients :

Les fanes d'une botte de radis	1 grosse pomme de terre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive	1 litre d'eau
1 oignon	1 c.café de gros sel
1 gousse d'ail	



Préparation :

Coupez le feuillage des radis. Éliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées et lavez les autres à l'eau froide. Laissez-les égoutter. Lavez et épluchez la pomme de terre, l'oignon et la gousse d'ail. Émincez l'ail et l'oignon. Coupez la pomme de terre en petits morceaux.

Dans une grande casserole, mettez l'huile à chauffer. Faites revenir les oignons et l'ail émincés quelques minutes. Ajoutez les fanes et laissez-les suer : faites-leur rendre leur eau à feu vif, tout en remuant, pendant 5 minutes. Ajoutez les dés de pomme de terre, remuez et recouvrez d'eau. Salez sans hésiter, car les fanes sont fades.

Laissez cuire à couvert, environ 20 minutes, jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. Ce potage doit cuire en peu de temps pour garder toute sa saveur printanière et ses vitamines.

Mixez. Goûtez. Ajustez l'assaisonnement. Servez.