

La Feuille de Choux

Semaine «numeroSemaine» – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou fleur	2.50€/p.	1	2.50€
Plante aromatique	1.10€/b.	1	1.10€
Epinard	5.60€/kg	600g	3.36€
Panais	2.90€/kg	700g	2.03€
Radis botte	1.80€/b.	1	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.79€

Message du Jardin

Toute l'équipe vous remercie chaleureusement pour les nombreux messages de soutien que nous recevons depuis ces deux semaines, ces derniers nous vont droit au cœur !

RAPPEL : Règlement de cotisation 2020

Nous nous permettons de prélever automatiquement le montant de 15€ de la cotisation 2020 sur les règlements nous parvenant afin de mettre à jour le compte de chaque adhérent. Cela impactera donc le solde de votre feuille de choux. Merci de votre compréhension !

Solidarité avec les producteurs locaux

En cette période particulière de troubles n'oublions pas nos amis paysans qui s'adaptent tant bien que mal à cette crise. En effet, la fermeture des marchés à une incidence directe sur l'écoulement de leurs produits.

Aussi, pensons vente directe et pensons notamment à nos voisins **Fagots et Froments et Paniers des fées** à Essé.

Pour s'adapter aux besoins ils ont élargi leurs heures d'ouverture

Mardi : 14h30 19h

Mercredi, jeudi, vendredi : 9h30 12h30 – 14h30 19h

Samedi : 9h30 19h

Pour les personnes un peu plus éloignées du Theil de Bretagne, nous vous conseillons également de jeter un œil sur le site <https://www.mangeons-local.bzh/> . Ce dernier recense gratuitement tous les producteurs locaux effectuant de la vente directe.

Solidairement

L'équipe du Jardin

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

CHOU-FLEUR ET EPINARDS

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 c. à s. de mélanges d'épices Tandoori (coriandre, cannelle, cumin, cardamome, curcuma, paprika)
1 c. à soupe de gingembre haché
Le jus d'un citron
1 cuillère à café de sel



Ingrédients pour la sauce:

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

Pâtes fraîches aux épinards

Préparation : 30 min. + 1H de repos | Pour 4 personnes

Ingrédients :

400 g de farine
4 œufs
100 g d'épinards frais
1/2 cc de sel
Huile d'olive



Préparation :

Dans une poêle, faire revenir les épinards quelques minutes avec un filet d'huile d'olive. Réserver.

Dans un récipient, mettre la farine et le sel. Ajouter un à un les œufs et mélanger. Couper les épinards cuits, les ajouter et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Si votre pâte n'est pas assez souple, ajouter 1 à 2 CS d'eau. Filmer la boule de pâte et la laisser reposer 30 minutes (1h si vous avez le temps) au réfrigérateur.

Étaler la pâte à l'aide d'un laminoir (ou d'un rouleau à pâtisserie) et détailler vos pâtes selon la forme souhaitée. Elles doivent être de la même épaisseur. Si la pâte colle trop n'hésitez pas à la fariner ! Faites sécher vos pâtes 20 à 30 minutes (voir plus).

Faire bouillir une grande quantité d'eau salée. Plonger les pâtes dans l'eau bouillante pendant 3 minutes. La cuisson peut varier selon si vos pâtes sont très sèches ou non, il faut donc surveiller la cuisson.

Astuce : vous savez si vos pâtes sont cuites lorsque celles-ci remontent à la surface

Servir immédiatement ! Vous pouvez accompagner ces pâtes en faisant revenir de l'ail et de l'oignon dans de l'huile d'olive, avec de la sauce tomate.