

# La Feuille de Choux

Semaine «numeroSemaine» – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Chou fleur</b>	2.50€/p.	1	2.50€
<b>Epinard</b>	5.60€/kg	600g	3.36€
<b>Panais</b>	2.90€/kg	700g	2.03€
<b>Pourpier</b>	10.00€/kg	150g	1.50€
<b>Radis botte</b>	1.80€/b.	1	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.19€</b>

## Message du Jardin

Toute l'équipe remercie chaleureusement 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](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)

## POURPIER ET EPINARDS

### Velouté de pourpier aux pistaches

Pour 4 personnes

#### Ingrédients:

1 belle botte de pourpier	75 cl d'eau
2 pommes de terre moyennes	15 gr de beurre
2 oignons blancs frais	1 cuil à soupe de crème liquide (facultatif)
30 gr de pistaches non salées	sel et poivre



#### Préparation

Décortiquer les pistaches et les jeter quelques secondes dans l'eau bouillante pour en ôter la peau plus facilement. Nettoyer le pourpier en éliminant les tiges dures et en ne gardant que les plus tendres. Laver et égoutter. Eplucher les pommes de terre et les oignons blancs.

Dans une petite cocotte, faire fondre l'oignon émincé dans le beurre. Ajouter le pourpier et faire fondre également en mélangeant. Ajouter enfin les pommes de terre en petits morceaux et les pistaches (en réserver quelques une pour la décoration). Verser l'eau et le bouillon de légumes, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

Pendant ce temps hacher grossièrement les pistaches restantes.

Mixer le velouté, ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir bien chaud saupoudré de pistaches.

### Pâtes fraîches aux épinards

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

#### Ingrédients :

400 g de farine  
4 oeufs  
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.