

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
Blettes	2.70€/kg	500g	1.35€
Champignon	12.00€/kg	500g	6.00€
Chou fleur	2.50€/p.	1	2.50€
Laitue	1.30€/p	1	1.30€
Poireau	2.70€/kg	750g	2.02€
Radis botte	1.60€/b.	1kg	1.60€
Rutabaga	2.70€/kg	500g	1.35€
Pommes de terre Désirée	2.00€/kg	1kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			18.12€

Changements paniers

En cette période particulière nous maintenons vos paniers cette semaine 15. Dans un souci d'organisation de travail, nous ne permettons pas les échanges ni les surplus.

Exceptionnellement, le panier de cette semaine sera plus conséquent et nous avons pris la décision de vous le facturer 18,00€ (à la place de 10,50€). Le panier de la semaine prochaine (S16) sera annulé et non facturé.

Plusieurs raisons à cette décision :

> Nos effectifs étant réduits, nous souhaitons faire une pause d'une semaine dans les paniers et profiter de ce temps pour lancer le chantier « serre », indispensable pour la plantation de nos tomates et autres légumes d'été.

> Cette semaine le panier sera d'une valeur de 18,12€ (facturé 18,00€) pour vous permettre d'avoir assez de légumes pour les 2 semaines à suivre. La plupart de ces légumes peuvent se conserver.

Pour les personnes souhaitant suspendre leurs paniers cette semaine, nous vous permettons d'annuler votre panier sans facturation. Pour ce faire merci de nous prévenir par mail avant Jeudi 9H00.

Commande groupée de pommes bio #5

La commande de pommes devait débuter la semaine 16, en raison de l'annulation des paniers les pommes vous seront transmises avec le panier de la semaine 17 (ou semaine 18 pour les personnes retirant leur panier les semaines paires)

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

PLEUROTES ET LAITUE

Pâté en croûte aux champignons (pleurotes et champignons de Paris)

Ingrédients:

250g de pâte feuilletée
150g de filet de poulet
3 œufs
15cl de crème liquide
5 échalotes
275g de champignons de Paris
275g de pleurotes
1/2 càc de piment d'espelette
1 bouquet de persil frisé + 1càc de romarin séché
beurre et farine pour le moule
1 jaune d'œuf+ un peu d'eau pour la dorure
Fleur de sel et poivre



Préparation

Commencez par beurrer la terrine puis par l'enduire de farine. Retirez l'excédent en tapant des coups secs sur les parois.

Épluchez les échalotes, émincez-les assez finement. Faites les revenir dans un peu d'huile d'olive ; ajoutez-y les champignons nettoyés et émincés et laissez cuire 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Terminez par le piment d'Espelette.

Mixez le poulet avec les œufs et la crème, puis ajoutez le persil haché, le romarin et les champignons à la préparation hachée. Salez et poivrez.

Étalez la pâte en un long rectangle. Gardez-en une partie pour le couvercle. Chemisez le moule avec le plus grand rectangle et remplissez avec la farce aux champignons. Dorez les bords avec le jaune d'œuf. Recouvrez avec le second rectangle de pâte.

Dorez le dessus, ajoutez la fleur de sel et faites une petite déco au couteau. Incisez le dessus pour faire une ouverture (un trou) et glissez-y un cylindre de papier sulfurisé pour que la vapeur puisse s'échapper à la cuisson. Enfournez et laissez cuire 1h15 dans un four à 160°C

Cette terrine se déguste tiède ou froide.

CONSERVATION DE LA LAITUE

Petite astuce pour conserver sa laitue croquante !

1. Lavez-bien la salade.
2. Essorez la salade avec uneessoreuse. Faites la tourner 2 à 3 fois pour enlever le maximum d'eau.
3. Posez la salade sur des feuilles de Sopalin pendant quelques minutes.
4. Une fois bien égouttée, enveloppez la salade avec du Sopalin.
5. Mettez le tout dans un grand sac de congélation.
6. Fermez le sac et mettez-le dans le bac à légumes.

