

La Feuille de Choux

Semaine 21 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



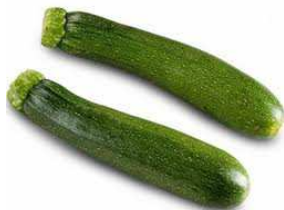
Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.70€/b.	1	2.70€
Chou rave	1.50€/p.	1	1.50€
Courgette	3.50€/kg	800g	2.80€
Laitue	1.30€/p.	1	1.30€
Pommes de terre	2.00€/kg	1.2kg	2.40€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.70€

De nouveaux légumes !

Le mois de Mai est toujours un mois particulier pour le Jardin. En cette mi-saison il nous est parfois difficile de vous offrir une grande variété de légumes dans vos paniers, il nous arrive même de devoir annuler des paniers au vu de notre stock limité.

Mais les beaux jours sont arrivés et les légumes d'été pointent leur bout du nez ! Ainsi fèves, courgettes, chou-rave, pommes de terre nouvelles, carottes botte, fraises font leur apparition dans notre catalogue cette semaine, pour notre plus grand bonheur !



Fonctionnement panier : un retour à la normale

Lors du confinement nous vous laissions la possibilité de suspendre votre panier sans facturation. Depuis cette semaine **nous revenons à notre fonctionnement habituel**, à savoir que si vous êtes dans l'incapacité de récupérer votre panier une semaine 3 possibilités s'offrent à vous :

- **Un voisin, des amis** peuvent le récupérer à votre place ;
- Vous pouvez le suspendre la semaine N pour le **transformer en double panier** une autre semaine ;
- Vous pouvez le **transformer en panier solidaire**.

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

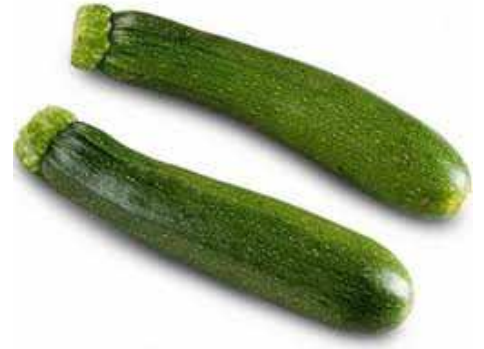
Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

COURGETTE

Courgettes rôties au four

Pour 4 personnes | préparation 10 min | cuisson 15 min



Ingrédients:

4 petites courgettes ou 2-3 moyennes (environ 400 g)
2 gousses d'ail
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 cuil. à café de sel
Poivre

Préparation

Laver les courgettes. Oter la tige et les couper en tranches épaisses d'environ 3 cm. Couper chaque tronçon en 2 ou en 4 pour les courgettes moyennes : environ 5 cm de diamètre.

Eplucher les gousses d'ail et les écraser avec le plat du couteau.

Déposer les courgettes et l'ail dans le lèche-frite du four. Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger (à pleines mains) pour que les courgettes soient bien enrobées d'huile.

Mettre à cuire au four à 180°C (chaleur tournante) pendant 10 minutes puis sur la position grill pendant 5 minutes en surveillant attentivement pour que les courgettes dorent mais ne brûlent pas.

PS : Les temps de cuisson sont à ajuster en fonction de la puissance de votre four. Pour un four un peu poussif, il faudra sans doute plutôt 20 minutes.

Courgettes vapeur en sauce ciboulette

Pour 2 personnes | préparation 10 min | cuisson 15 min

Ingrédients :

3 petites courgettes
1 gousse d'ail
2 citrons (verts ou jaune)
1 cuil. à café de miel
1 botte de ciboulette
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
poivre
fleur de sel de Guérande

Préparation :

Rincez et essuyez les courgettes. Coupez leurs extrémités, sans les éplucher. Coupez-les en tranches dans le sens de la longueur. Déposez ces tranches bien étalées, dans le panier vapeur. Les cuire 5 à 10 minutes : elles doivent rester légèrement fermes. Égouttez-les.

Pelez l'ail, hachez-le et faites-le cuire à feu doux avec un peu d'huile. Laissez refroidir.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'ail cuit, le jus des citrons, le miel, la ciboulette hachée et une petite pincée de poivre. Ajoutez l'huile en fouettant.

Disposez les courgettes cuites dans un plat. Arrosez-les de cette sauce et mélangez délicatement. Parsemez de fleur de sel et servez immédiatement.

Pour varier

Pour en faire un plat unique, ajoutez des tranches de mozzarella et de bressola. C'est divin !