

La Feuille de Choux

Semaine 22 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.70€/kg	1	2.70€
Fèves	4.50€/kg	700g	3.15€
fraises	16.00€/kg	250g	4.00€
Laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.95€

Des nouvelles du Jardin

Bonne nouvelle pour les adhérents du Theil de Bretagne (et ceux de passage) : la table du Marché fait son retour au Jardin ! Cela vous permettra de compléter votre panier avec les légumes disponibles sur cette table de vente. Pour ce faire rien de plus simple :

- 1- Faites appel au référent du magasin
- 2- Choisissez les légumes que vous souhaitez
- 3- Posez-les sur la balance, le référent se chargera de noter votre commande complémentaire
- 4- Récupérez vos légumes et votre facture. Le montant de ces ventes additionnelles sera directement répercuté sur le solde de votre « feuille de choux » la semaine suivante.

Afin de respecter les mesures barrières nous installons un plexiglass à l'accueil du magasin afin de faciliter ces achats.

Retrait des paniers :

Les paniers au Jardin sont à récupérer **le Vendredi entre 12h et 19h.**

Dans un souci d'organisation de notre travail **nous ne permettons plus le retrait de panier le jeudi midi.** Nous sommes conscient des contraintes que cela peut occasionner pour les personnes qui avaient l'habitude de le récupérer le jeudi pour autant cela nous soulagera grandement dans nos organisations.



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

FEVES ET CAROTTES

Salade de fèves au sésame et citron vert

Préparation 20 min | cuisson 10 min

Ingrédients :

100 g de fèves fraîches écosées
2 belles poignées de jeunes pousses de salade
4 brins de coriandre
2 c. à s. de graines de sésame doré
1/2 citron vert
huile d'olive
sel rose de l'himalaya (ou gomasio)
poivre



Préparation :

Commencez par écosser les fèves, rincez-les et faites-les cuire à la vapeur durant 10 minutes.

Pendant ce temps, lavez les jeunes pousses puis disposez-les au fond des bols de service. Ciselez 2 brins de coriandre par bol et disposez-les sur les jeunes pousses.

Une fois les fèves cuites, répartissez-les dans les bols et saupoudrez le tout d'1 cuillère à soupe de graines de sésame, que vous pouvez également faire toaster !

Coupez les citrons verts en quarts et déposez-en deux par bol (que vous pouvez presser ou laisser vos convives effectuer cette tâche). Nappez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez... et dégustez.

Soupe de fanes de carottes

Pour 4 personnes | Préparation 20 min | cuisson 10 min

Ingrédients :

1 litre d'eau
les fanes d'une botte de carottes
1 grosse pomme de terre
1 oignon
huile d'olive
sel, poivre



Préparation :

Laver les fanes de carottes et les couper très grossièrement, sans garder trop de tiges, qui restent filandreuses. Éplucher l'oignon et la pomme de terre et les couper en petits morceaux.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Quand l'oignon est translucide, ajouter la pomme de terre et les fanes. Faire revenir ensemble, en remuant, pendant 5 minutes.

Couvrir d'un litre d'eau, saler et laisser cuire à couvert pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres. Mixer grossièrement ou finement, selon la consistance désirée. Filtrer si ça reste trop filandreux. Servir tiède.

Pour varier

Cette recette est une base qui peut être complétée d'autres légumes (pensez à y ajouter des carottes, évidemment), de crème fraîche, bouillon de volaille, paprika, etc. Ajoutez un petit suisse ou un fromage aux fines herbes pour en faire un onctueux velouté.