

La Feuille de Choux

Semaine 23 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves botte	2.10€/b.	1	2.10€
Chou pointu	2.50€/p.	1	2.50€
Concombre	1.60€/p.	1	1.60€
Courgette	3.50€/kg	500g	1.75€
fenouil	3.70€/kg	400g	1.48€
Laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.53€

Le frigo du désert pour conserver ses légumes

Le « frigo du désert » ou « zeer » est une alternative simple et idéale pour conserver ses fruits et légumes, le tout sans électricité !

Le système fonctionne grâce à deux pots en terre cuite de tailles différentes, que l'on dispose l'un dans l'autre. Entre les deux, on comble l'espace vide de sable humidifié. Le processus d'évaporation de l'eau va permettre de garder les aliments contenus dans le petit pot à une température basse. C'est le principe de la thermodynamique.

Comment le fabriquer ?

1- Il suffit, pour commencer, de récupérer deux pots en terre cuite non vernis (afin de garder les parois poreuses permettant l'évacuation de l'eau). Choisissez les dimensions en fonction de la quantité d'aliments que vous voulez conserver. Pour deux personnes, optez pour un contenant de 25 centimètres de diamètre et un de 40. La plupart du temps, ces pots sont percés d'un trou dans le fond. Comblez-les avec un bouchon de liège coupé aux dimensions de l'orifice.

2 - Une fois les deux pots bouchés, remplissez de sable le fond du plus grand, de sorte que, une fois le plus petit placé à l'intérieur, les deux rebords soient à la même hauteur.

3 - Faites ensuite couler du sable doucement entre les deux, jusqu'à ce que l'espace soit parfaitement plein. Prenez garde à laisser au moins deux centimètres de marge, en haut. Tassez bien le tout

4 - Dernière étape : mouiller le sable. A l'aide d'une carafe ou d'une bouteille, versez de l'eau pour l'humidifier complètement. Enfin, disposez un linge mouillé, torchon, ou serviette, par-dessus, suffisamment grand pour recouvrir l'ensemble.

Peu à peu, les parois vont devenir humides. **Il est nécessaire de mouiller le sable deux fois par jour**, et de garder le linge toujours humide également. Votre dispositif doit être maintenu dans **un endroit sec et aéré** pour que l'évaporation se fasse correctement.

Il ne vous reste plus qu'à entreposer vos légumes !



Crédit : www.mieux-vivre-autrement.com

Source : www.bioalaune.com

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

FENOUIL ET BETTERAVES

Cabillaud rôti au fenouil

Pour 4 personnes | préparation 10 min | cuisson 20 min

Ingrédients

4 filets de cabillaud	6 bulbes de fenouil
1 branche de céleri	2 citrons bio
4 cuil. à soupe d'huile d'olive	1 cuil. à café d'herbes de Provence
1 grosse pincée de piment d'Espelette	sel et poivre



Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Lavez et coupez la base des bulbes de fenouil. Coupez-les en deux. Lavez et taillez le céleri en rondelles.
2. Pressez le jus d'un citron et mélangez-le dans un plat à bords hauts allant au four avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le piment, un peu de sel et de poivre.
3. Ajoutez les filets de cabillaud et les fenouils à cette préparation. Mélangez bien pour les enrober. Couvrez et laissez mariner 15 min.
4. Au bout de ce temps, enfournez 20 min environ jusqu'à ce que le poisson soit cuit et le fenouil bien tendre. Servez aussitôt avec des rondelles de citron.

Conseils

Vous pouvez ajouter 1 poignée d'olives noires ou vertes à la recette avant cuisson.

Tarte tatin à la betterave

Ingrédients

1 pâte brisée	750g de betteraves
25g de beurre	2 c. à soupe de sucre cassonade
1 gros oignon ou deux petits	4 c. à soupe de vinaigre balsamique
Sel et poivre	



Préparation

1ère étape : Cuire les betteraves à la vapeur

Couper le feuillage en laissant un toupet d'environ 3 cm. Brossez les racines sous l'eau pour éliminer la terre, sans les éplucher. Déposer les betteraves dans le panier vapeur au dessus de 5 cm d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 20 à 40 minutes selon leur taille. Pour vérifier leur cuisson, frotter la peau autour de la tige pour voir si elle se détache facilement. Sortir le panier et laisser refroidir avant d'éplucher très facilement.

2ème étape : Confectionner la tarte tatin

Dans une poêle, mettre la cassonade. Lorsqu'elle commence à fondre, ajouter le beurre et mélanger. Ajouter les oignons émincés finement, puis les betteraves coupées en 4 quartiers pour les petites et en 6 pour les grosses. Bien mélanger et laisser 10 à 12 minutes sur feu moyen fort pour que le caramel enrobe bien le tout. Déglacer ensuite avec le vinaigre balsamique et laisser réduire 3-4 minutes. La sauce doit être sirupeuse. Saler, poivrer et réserver.

Préchauffer votre four à 180°C. Dresser dans un moule à tarte les quartiers de betterave en rosace, verser tous les oignons dessus. Mettre la pâte dessus, rentrez les bords qui dépassent en faisant un léger bourlet sur les bords. Piquer la tarte avec une fourchette et enfourner 30-35 minutes.

Quand la tarte est cuite, la renverser de suite dans un plat tout en gardant le moule au dessus. Laisser refroidir pendant 2 à 5 minutes et enlever le moule. Cette tarte se déguste tiède avec un peu de salade !