

La Feuille de Choux

Semaine 25 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves botte	2.10€/b.	1	2.10€
Carottes botte	2.70€/b.	1	2.70€
Chou pointu	2.20€/p.	1	2.20€
Concombre	1.60€/p.	1	1.60€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	500g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.10€

Congés d'été et suspension de paniers

Cet été, vous avez la possibilité d'annuler 2 paniers de légumes (non facturés) à l'occasion de vos congés.

Si vous connaissez déjà les semaines concernées, merci de nous les communiquer par e-mail à :

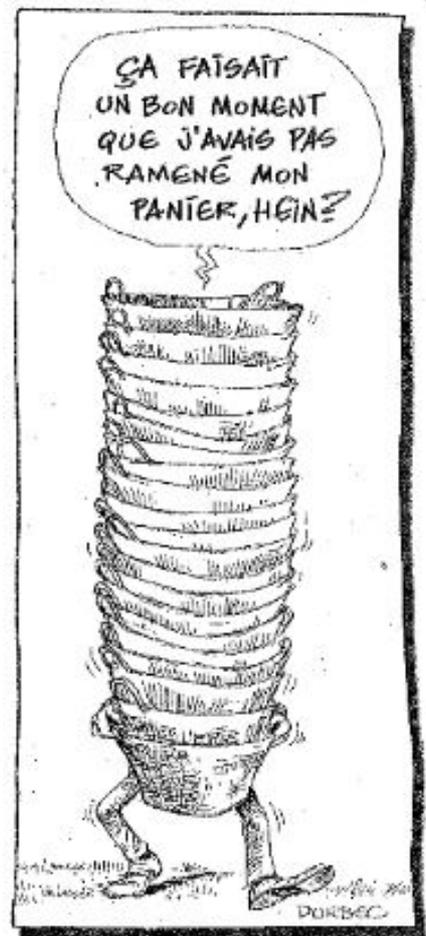
paniers@lerelaispourlemploi.fr

Si vous vous absentez plus longuement, 3 alternatives s'offrent à vous :

- 1) Vous pouvez bénéficier d'une suspension de panier. Le panier suspendu sera **reporter et transformer en double panier** la semaine avant ou après votre période de vacances, à votre convenance ;
- 2) **Vos voisins, des amis** peuvent le récupérer à votre place ;
- 3) Vous pouvez également le transformer en **paniers solidaires** (panier transmis à une famille en fragilité financière au sein de notre réseau).



Merci de penser à ramener vos cagettes nominatives !



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

CHOU POINTU ET BETTERAVES

Chou pointu au lait de coco

Préparation : 15 min. | cuisson : 20 min.

Ingrédients:

1 chou pointu émincé	½ c. café de cumin et paprika fumé en poudre
1 oignon émincé	huile d'olive
1 gousse d'ail	sel, poivre
200 ml de lait de coco	



Préparation

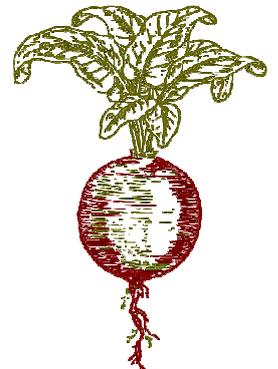
Couper le chou pointu en lanières, laver et égoutter. Emincer l'oignon et l'ail, puis les faire revenir avec le chou dans l'huile d'olive. Saler, poivrer légèrement. Ajouter le cumin et le paprika, puis verser le lait de coco. Mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Moelleux chocolat betteraves

Préparation : 15 min. | cuisson : 30 min.

Ingrédients :

250 g de betterave cuites	200 g de chocolat noir
130 g de beurre pommade	3 œufs
150 g de sucre en poudre	50 g de farine
1 c. à café d'extrait de vanille	50 g d'amande en poudre
40 g de cacao en poudre	1 c. à café de levure chimique
Cerneau de noix (facultatif)	



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Sortir les 130 g de beurre du réfrigérateur et le laisser à température ambiante.

Mixer finement les betteraves cuites pour obtenir une purée.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Travailler le beurre en pommade.

Mélanger le beurre avec les œufs et le chocolat de façon homogène.

Ajouter le sucre, la farine, la vanille, les amandes, les cerneaux de noix et mélanger.

Incorporer la purée de betteraves, le cacao et la levure, mélanger et bien et verser la pâte à gâteau dans un moule préalablement beurré.

Enfourner pour 30 à 35 minutes de cuisson en vérifiant régulièrement avec la pointe d'un couteau.

Une fois le gâteau cuit, le laisser refroidir avant de le démouler puis déguster.

La cuisson de la betterave à la vapeur :

Couper le feuillage en laissant un toupet d'environ 3 cm. Brosser les racines sous l'eau pour éliminer la terre, sans les éplucher. Déposer les betteraves dans un 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, ne les percez pas, car elles perdraient du jus, mais frottez la peau autour de la tige pour voir si elle se détache facilement.

Sortir le panier et laisser refroidir avant d'éplucher très facilement.