

La Feuille de Choux

Semaine 27 – 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€/b.	1	2.70€
Concombre	1.50€/p.	1	1.50€
Courgette	3.00€/kg	600g	1.80€
laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Pommes de terre nouvelles	4.50€/kg	750g	3.38€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.48€

Conservation des légumes avec la lacto-fermentation !

La lacto-fermentation (que nous connaissons très bien sous la forme de choucroute !) est un mode de fermentation qui permet de conserver les légumes crus mais aussi de mieux les digérer, de faire le plein de probiotiques et de vitamines !



Le principe est relativement simple, il vous faut des légumes, de l'eau, du sel, des bocaux bien fermés, un endroit frais et sec, et c'est tout. Idéal donc pour transformer et conserver ses carottes, choux, betteraves, navets, radis noirs, cornichons... **Les différentes étapes :**

1. Epluchage : épluchez les légumes choisis (ex : carottes, chou et betterave)

2. Râpage : râpez finement vos légumes et mélangez. Vous pouvez également ajouter des herbes ou épices de votre choix (laurier, ail écrasé, graine de moutarde,...)

3. Mise en bocal : Déposez les légumes râpés dans un petit bocal en verre refermable avec un joint en caoutchouc et des clips en métal (contenance 290ml). Tassez bien avec une cuillère afin d'avoir le moins d'air possible. Attention à ne pas remplir à ras bord, il faut s'arrêter à 1 cm du haut du pot ou le mélange débordera trop avec la fermentation.

4. De l'eau et du sel : Versez 15 grammes* de gros sel de Guérande dans un demi litre d'eau. Mélangez bien afin que le sel se dissolve. ***(La règle d'or est de compter 30 grammes de sel par litre d'eau).** Versez ce mélange jusqu'à recouvrir les légumes (toujours faire attention au haut du pot). Tassez de nouveau les légumes avec une cuillère, on n'est jamais trop prudent.

5. Y a plus qu'à ! Fermez votre bocal avec le joint en caoutchouc et des clips en métal. Laissez le bocal 8 à 10 jours à température ambiante. Une fois que la fermentation est stabilisée (l'eau peut sortir un peu pendant le processus) et qu'il y a un léger dépôt blanc au fond du pot vous pouvez le mettre dans un endroit frais et à température stable, entre 12 et 15 degrés. Vous pourrez le déguster au bout de 2 semaines et votre création se conserve ainsi un an !

Source : laruchequiditoui.fr

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

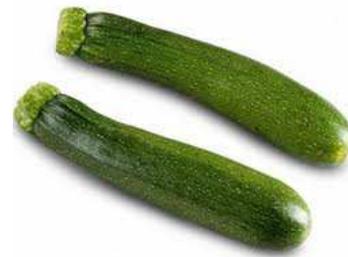
Site de production

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

COURGETTES

Courgettes au curry onctueux

Préparation : 15 min. | Cuisson : 25 min.



Ingrédients:

2 courgettes

1 oignon

1 échalote

2 gousses d'ail

1 petite cuillère de gingembre

1 grosse cuillère à café de curry

1 cuillère de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de fromage blanc

Préparation

Faire chauffer une ou deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Quand l'huile est chaude, ajouter le gingembre et le curry. Laisser chauffer 5 minutes en remuant.

Pendant ce temps, émincer l'oignon et l'échalote. Les mettre dans la sauteuse, remuer et laisser dorer pendant 5 minutes.

Émincer les gousses d'ail, puis les ajouter au reste et laisser chauffer 2 minutes.

Déglacer avec la sauce soja, laisser les parfums se diffuser pendant une à deux minutes.

Laver les courgettes puis les couper en cubes au-dessus de la sauteuse. Mélanger le tout, surveiller régulièrement la cuisson et ajouter un peu d'eau si nécessaire pour éviter que cela n'attache.

Lorsque les courgettes sont cuites et bien fondantes, au bout d'environ 15 minutes, ajouter le fromage blanc, laisser sur le feu encore quelques minutes le temps de réduire un peu.

Napper vos féculents de cette poêlée légère et goûteuse, avec une petite pincée de sel pour ceux qui aiment et c'est prêt !

Bœuf sauté aux courgettes et cajou

Préparation : 10 min. | Cuisson : 7 min. | Pour 2 personnes

Ingrédients:

4 courgettes moyennes coupées en rondelles

500 g de bœuf émincé (ou haché)

1 à 2 gousses d'ail hachées

2 c. à soupe de sauce soja

2 poignées de noix de cajou

1 branche de basilic thaï ou de coriandre
huile

Préparation

Commencer par faire griller les noix de cajou à sec dans votre wok. Réserver.

Chauffer un peu d'huile à très haute température pour faire sauter les courgettes pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et s'attendrissent mais sans mollir. Réserver.

Ajouter un peu d'huile et faire sauter le bœuf et l'ail une minute, jusqu'à ce que la viande soit cuite.

Remettre les courgettes dans le wok et mélanger pour les réchauffer. Hors du feu, incorporer la sauce soja. Goûter et ajuster l'assaisonnement à votre goût.

Servir garni de noix de cajou et de coriandre ciselée.

Accompagnement : ajoutez des nouilles dans le wok pour les faire sauter ou servez simplement avec un bol de riz blanc.

Pour varier

Essayez avec d'autres légumes : brocoli, chou-fleur, carottes, poivrons... ou d'autres noix (amandes, cacahuètes) et ajoutez un peu de piment frais haché avec l'ail.

Pour en faire un plat végétarien, remplacez le bœuf par du tofu en dès ou émietté.