

La Feuille de Choux

Semaine 28 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.70€/kg	500g	1.35€
Carottes botte	2.70€/b.	1	2.70€
Concombre / Courgette	1.50€/p.	1	1.50€
laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Oignons botte	1.90€/b.	1	1.90€
Tomates cindel / cerises	4.50€/kg	500g	2.25€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.80€

Le jardin produit ses semences paysannes

Les semences paysannes sont des semences directement issues de celles que les paysans ont sélectionnées et multipliées dans leurs champs. Il s'agit donc de semences directement prélevées sur la récolte et non achetées à un semencier. De nombreuses variétés sont à présent tombées dans le domaine public. Que nous soyons paysan, jardinier, ou simple consommateur, cette diversité nous appartient à tous car il s'agit de résultat du travail de nos ancêtres au sens large.



Vous en connaissez sûrement dans notre région : Chou Bacalan de Rennes, Oignon Rosé d'Armorique, Chou de Lorient, Haricot coco de Paimpol, Navet Nantais, ...

Le Pays fait son Jardin s'est récemment associé à l'association KAOL KOZH qui défend ces semences paysannes. Kaol Kozh signifie « vieux chou » en breton, « Bien commun » en russe.

Aujourd'hui, de nombreuses espèces ou variétés de légumes sont en passe de disparaître. L'association Koal Kozh a pour but de recenser et préserver les populations végétales (potagères, céréalières, fourragères...) adaptées et adaptables aux terroirs bretons et à la production biologique.

Concrètement, cette association se rapproche de certains adhérents agriculteurs pour produire la semence, sélectionner ou améliorer les variétés, puis elle les distribue entre les adhérents demandeurs. La semence est ainsi la copropriété de tous les adhérents de Kaol Kozh. L'association accompagne les producteurs et est dotée d'outils de triage, de nettoyage, de conservation et de diffusion des semences. Enfin, elle se donne pour mission de sensibiliser le grand public à la diversité des produits végétaux, leurs goûts, leurs formes, leurs couleurs et leurs usages.

Cette année nous testons la production de poireaux et différentes variétés de haricots coco !

Pour plus d'information, n'hésitez pas à faire un tour sur la page de l'association : www.kaolkozh.bzh

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

BLETTES ET LAITUE

Soupe aux lentilles, blettes et citron

Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min. | pour 4 personnes

Ingrédients :

1 litre d'eau	1 gousse d'ail
100 g de lentilles brunes	1 bouquet de coriandre fraîche
vert de blettes (env. 400 g)	1 citron
1 c. à soupe d'huile d'olive	sel, cumin
1 oignon	



Préparation

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Hachez les feuilles de coriandre. Lavez les blettes et coupez les feuilles en lanières fines ou hachez-les.

Mettez l'huile à chauffer dans un faitout ou une grande casserole. Faites revenir l'oignon quelques minutes. Ajoutez les lentilles, remuez avant d'ajouter l'eau. Couvrez et laissez cuire 15 minutes.

Ajoutez le vert de blettes, l'ail, la coriandre et salez légèrement, avec une pincée de cumin. Laissez bouillir encore 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Elles ne doivent pas être trop cuites. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût.

Servez avec des quartiers de citron : chacun en pressera à sa guise dans son assiette.

Pesto de vert de blettes

Ingrédients

les feuilles d'une petite botte de blettes	20 g de pignons de pin
1 gousse d'ail (ou 2 pour les accros à l'ail)	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel et poivre	

Préparation

Séparer le blanc et le vert des blettes. Les côtes serviront à d'autres recettes ; elles peuvent être tout simplement cuites à la vapeur et servies nappées de ce pesto.

Laver les feuilles et les faire blanchir pas plus de 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Bien essorer avant de les déposer dans le robot mixeur avec la gousse d'ail écrasée, les pignons de pin, une cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Mixer... c'est déjà prêt !

Le pesto peut se conserver au réfrigérateur quelques jours (recouvert d'une fine couche d'huile d'olive). Vous pouvez aussi le congeler dans un bac à glaçon et utiliser les glaçons un à un pour assaisonner une assiette de riz ou de soupe.

Petit pois à la française

Préparation : 30 min. | Pour 4 personnes

Ingrédients:

400g de petits pois écosés	50 grammes de beurre
Une demie laitue	2 oignons blancs nouveaux
2 gousses d'ail écrasées	1 bouquet garni
Sel et poivre	lardons (facultatifs)



Préparation

Faire cuire les petits pois à l'eau salée puis les essorer.

Émincer la laitue après l'avoir nettoyée. Trancher les oignons en lamelles.

Dans une cocotte, faire suer au beurre l'oignon, les gousses d'ail écrasées et le bouquet garni.

Ajouter la laitue en une seule fois. Mélanger, assaisonner et couvrir. Cuire 10 minutes environ à feu modéré. Oter le couvercle et laisser s'évaporer l'eau de végétation. Enlever le bouquet garni et réunir les petits pois et la salade cuite avec une noix de beurre.

Vous pouvez ajouter quelques lardons sautés...