

La Feuille de Choux

Semaine 3 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou vert impala	2.20€/kg	1kg	2.20€
Potimarron	2.90€/kg	800g	2.32€
Oignons rouges	3.00€/kg	600g	1.80€
Panais	2.90€/kg	750g	2.18€
Pommes de terre Ditta	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.50€

Trucs et astuces

Carottes des bacs à sable

L'idée de faire des châteaux de sable dans votre cuisine ne vous à jamais effleuré l'esprit ? Le sable peut pourtant faire des miracles sur les légumes racines, car comme chacun sait, placés au réfrigérateur, carottes et autres tubercules ont une fâcheuse tendance à noircir, à ramollir.

Astuce de conservation :

Dénicher un contenant suffisamment grand pour entreposer vos légumes racines (caisse de vin, jardinière, petit coffre,...). Remplissez celui-ci de sable fin et propre (en jardinerie). N'ôtez surtout pas la terre de vos carottes afin qu'elles demeurent dans leur « robe » de conservation. Découpez ensuite les fanes, avec lesquelles vous pourrez réaliser soupe, pesto ou tarte... Enfouissez un à un vos légumes dans le sable jusqu'à la tête, afin qu'ils ne soient plus en contact avec l'air.

Cette astuce de conservation permet aux légumes racines (carottes, panais, oignons, navets, céleris-raves, betteraves,...) de se maintenir et de se revigorer !

Source : « Notre aventure sans frigo ou presque... » de Marie Co-chard

Vous aussi vous avez des trucs et astuces à partager ? Envoyez-les nous à paniers@lerelaispourlemploi.fr



Coup d'œil sur le Jardin

Ça bouge au Jardin, nous sommes heureux d'accueillir **Vinciane** et **Nathalie** au sein du chantier ce début d'année. L'effectif se monte ainsi à 20 salariés, 9 femmes et 11 hommes.

Côté activités, les ateliers hivernaux sont de retours ! Ainsi chaque jardinier, en plus de son activité maraîchère, est amené à participer à un ou plusieurs ateliers proposés :

- Atelier Français mené par Hubert
- Techniques de recherche d'emploi par Coralie
- Conception de fiches cultures par Michaël
- Conduite de tracteur par Paul

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

Panais et Potimarron

Wok de panais à l'asiatique

(pour 2 personnes / Préparation : 10 min / Cuisson : 20 min)

Ingrédients

600 g de panais
3 cuil. à soupe d'huile de sésame toastée
1 orange à jus
1 cuil. à soupe de miel
2 gousses d'ail

1 cuil. à café de gingembre en poudre
Sel et poivre
1 poignée de noix de cajou
5 brins de coriandre fraîche



Préparation

Éplucher les panais et les couper en dés. Les faire cuire 5 minutes à la vapeur douce.

Dans un wok (ou une sauteuse à défaut), verser l'huile de sésame et faire chauffer à feu moyen. Ajouter les dés de panais.

Presser l'orange et verser le jus dans le wok, mélanger. Ajouter le miel, mélanger.

Éplucher les gousses d'ail, les dégermer et les couper en petits morceaux, ajouter dans le wok.

Saupoudrer avec la poudre de gingembre, saler, poivrer. Mélanger. Ajouter les noix de cajou.

Laver et effeuiller la coriandre fraîche, couper grossièrement les feuilles en morceaux et les ajouter dans le wok. Mélanger et servir aussitôt.



Velouté de POTIMARRON ROUGE OU VERT HOKKAIDO aux herbes



Le potimarron vert appelé Hokkaïdo ou Kabocha est une variété ancienne de potimarron, originaire du Japon.

Cette variété est très surprenante par son écorce vert foncé striée de veines plus claires, la chair n'en reste pas moins jaune, orange intense comme le potimarron rouge que tout le monde connaît. La particularité de ce potimarron, c'est sa saveur naturellement douce, et plus sucrée.

Ingrédients

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons
1 pomme de terre
1 kg de potimarron
1 litre d'eau

20 cl de crème de soja
1 botte de ciboulette
1 botte de cerfeuil
6 cuil. à soupe d'huile de noix
sel et poivre noir

Préparation

Lavez et nettoyez soigneusement le potimarron. Épluchez-le ou grattez seulement les rugosités de la peau. Avec un grand couteau, coupez-le en gros morceaux.

Épluchez et hachez les oignons. Pelez la pomme de terre et coupez-la en dés. Dans un faitout, chauffez un peu d'huile à feu doux et faites revenir les oignons pendant quelques minutes, sans qu'ils colorent. Ajoutez la pomme de terre et le potimarron en morceaux. Couvrez d'eau à ras. Portez à ébullition puis laissez cuire à petit feu et à couvert, pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres et s'écrasent facilement.

Réservez une partie du jus de cuisson. Mixez les légumes pour obtenir une purée aussi fine que possible. Ajoutez du jus de cuisson pour obtenir l'épaisseur désirée. Ajoutez la crème de soja et l'huile de noix. Mélangez. Salez pour rehausser le goût.

Hachez les herbes. Au moment de servir la soupe, remettez-la sur le feu pour la réchauffer, sans la faire bouillir. Ajoutez les herbes et servez sans tarder.