

La Feuille de Choux

Semaine 30 – 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€
Concombre	1.30€/p.	1	1.30€
Courgettes	2.50€/kg	900g	2.25€
laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Tomates anciennes	5.50€/kg	700g	3.85€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.60€

13^{ÈME} édition

BRETAGNE

LES Mercredis DE LA Roche aux Fées

29 juillet

- ANIMATIONS CIRCASSIENNES « VENTS DE CIRQUE »
- SOUBA SWING CHANSON SWING
- TOUS EN CIRQUE Vents de Cirque
- Les Madeleines de Poulpe Cie Kadavresky

05 août

- ACROBATIES DE CHEVAUX Ferme de l'Herberie
- YOANN MINKOFF & KRIS NOLLY BLUES
- MAQUILLAGE La Boîte à Malice
- SCULPTURE DE BALLONS
- Le Magnifique Bon à Rien Cie Chicken Street

12 août

- ANIMATIONS 17h30
- 18h
- MARCHÉ DE PRODUCTEURS 19h
- L'APÉRO-CONCERT
- SPECTACLE VIVANT 21h
- CONTES EN VERS ET EN BALLONS Cie Verballons
- BEIGALE ORKESTRA MUSIQUES DU MONDE
- GRIMPE D'ARBRES Bout'Branché
- LES SOEURS BINETTE
- Animaniversaire Cie du deuxième

Fermeture de la boucherie Moreau pour congés

À vos agendas! Le point de dépôt de la Guerche de Bretagne, la **boucherie Moreau**, sera fermé pour les vacances d'été les vendredis 7, 14 et 21 Août 2020.

Les paniers de légumes des semaines **32, 33 et 34** seront donc momentanément livrés à **DAVID FLEURS**, 23 Faubourg de Rennes 35130 La Guerche de Bretagne.

Merci de votre compréhension



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'emploi, travaux de 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

CONCOMBRE ET TOMATES

Raïta de concombre

Le raïta est un plat indien, le yaourt à la grecque et le concombre le rapproche du tzatziki. Seule différence : l'ajout d'oignon et de cumin, épice très courante dans la cuisine indienne.

Ingrédients :

1 concombre
1 oignon
1 gousse d'ail
2 yaourts nature (à la grecque, par exemple)
Brins de ciboulette
1 c. à c. de cumin
Sel, poivre

Préparation

Éplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et le vider de ses graines. Le couper en tout petits dés. Placer le concombre dans un bol, saupoudrer de sel, mélanger et laisser dégorger pendant 15 minutes.

Ciseler l'oignon et la gousse d'ail très finement. Faire de même avec la ciboulette.

Égoutter le concombre.

Dans un grand bol, verser les yaourts puis y ajouter tous les ingrédients. Saler et poivrer à convenance.

Placer au frais pendant 30 minutes minimum avant de déguster.

Servir bien frais avec des gressins, des morceaux de légumes crus ou autre.



Tarte aux tomates anciennes

Ingrédients

800g de tomates anciennes	2 boules de mozzarella
2 c. à soupe de pesto verte	Quelques feuilles de basilic frais
300 g de farine T80	50 g d'huile d'olive
1 œuf	

Préparation

Préparer la pâte

Préchauffer le four à 180 °C.

Mélanger la farine et 1 c. à café de sel. Creuser un puits, y placer l'huile, l'œuf battu et 60 ml d'eau. Mélanger à la fourchette puis à la main pour former une boule. Abaisser la pâte en cercle sur une plaque de cuisson.

Confectionner la tarte

Couper en tranches les tomates et les mozzarellas, en faisant en sorte de laisser de côté le jus et les pépins des tomates. Placer un grand bol au centre de la pâte et tartiner la pâte libre avec le pesto. Disposer les tranches de tomate et de mozzarella sur le pesto. Oter le bol. Tracer une croix au centre du cercle, puis une autre croix de manière à obtenir 8 parts. Rabattre la pointe de chaque part vers l'extérieur, sur la garniture. Enfourner pour 35 mn. Parsemer de feuilles de basilic ciselées. Servir tiède.

PS : Ne jetez pas le jus de tomates mis de côté, il peut être utilisé dans la cuisson de votre riz par exemple !

