

La Feuille de Choux

Semaine 31 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Tomates Cindel	4.50€/kg.	300g	1.35€
Haricots	7.00€/kg.	400g	2.80€
Courgettes	2.50€/kg	1	2.50€
laitue	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Tomates anciennes	5.50€/kg	500g	2.75€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.50€



A vos crayons de couleur !!!!

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
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

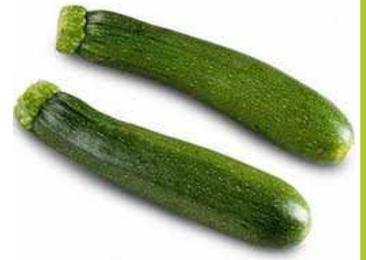
COURGETTE

Galettes de courgettes

Préparation : 30 min. | Cuisson : 13 min.

Ingrédients

2 courgettes
1 gousse d'ail
2 œufs
1 tasse de farine
3 c. à s. de fines herbes, Poivre, Sel



Préparation

Peler et râper les courgettes. Les mettre dans une passoire, saupoudrer de sel et laisser dégorger pendant 1 h. Puis, bien les rincer et les sécher dans un torchon en serrant très fort. Mettre dans un saladier. Ajouter la farine, les œufs, les fines herbes, l'ail haché, le poivre et le sel. Bien mélanger. Si la consistance est très liquide, ajouter un peu de farine. Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Quand la poêle est bien chaude, y disposer des petits paquets (une cuillère à soupe) de la préparation. Laisser dorer 3 minutes puis les retourner ensuite régulièrement jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Ajouter quelques cuillères d'eau dans la poêle si besoin. Servir chaud.

Variante : mettre de la chapelure à la place de la farine

Tian provençal

Ingrédients

400 g d'aubergine
500 g de tomate
300 g de courgette
1 oignon
6 gousses d'ail
50 g de beurre
1 cuillère d'huile d'olive, Herbes de Provence, Poivre, Sel



Préparation

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

Beurrer un plat oval allant au four.

Éplucher les gousses d'ail et l'oignon.

Couper l'oignon et une seule des 5 gousses d'ail en petits morceaux.

Enfourner 5 à 10 min, l'oignon en morceaux et les morceaux d'une seule gousse d'ail. Puis laisser un peu refroidir le plat.

Laver les légumes, puis couper-les en rondelles de même épaisseur et si possible de même diamètre.

Disposer-les dans le plat, sur l'ail et l'oignon revenus au four, debout par rangées successives : tomate, courgette, tomate, aubergine et ainsi de suite; intercaler les 5 gousses d'ail restantes.

Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive, et saupoudrer d'herbes de Provence.

Enfourner pendant 1 h 30.