

La Feuille de Choux

Semaine 34 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Concombre	1.30€/p.	1	1.30€
Courgette	2.50€/kg.	650g	1.62€
Haricots beurre plats (Golden Gate)	6.00€/kg.	500g	3.00€
Laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Tomates ancienne	4.50€/kg.	800g	3.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.62€

Trucs et astuces : Confectionner ses propres bâtonnets glacés

L'été est déjà bien avancé et la chaleur s'est installée ! Rien de tel qu'une bonne glace à l'eau pour se rafraîchir !

Et bien, on va vous en apprendre une belle, inutile d'investir dans des moules en plastique ou en inox pour réaliser des bâtonnets glacés, quand tasses ou pots de yaourt font parfaitement l'affaire !

À partir de là, rien de plus simple : une poignée de fruits de saison (même en fin de vie), du jus de fruits, du yaourt, du sirop, un peu de sucre ou de miel.



Confectionner des bâtonnets aux fruits

Vous pouvez préparer illico-presto un maximum de bâtonnets faciles à faire et tellement bons à partir de purées de fruits. Notez que les fruits mixés congelés conservent toute leur vitamine C ! Un bon moyen de ne pas gaspiller les petits oubliés qui restent en fin de semaine dans le garde-manger.

Mixez simplement trois fruits, après les avoir pelés (ex : Pêches, pêches de vigne, brugnon). Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter un peu de sucre, de miel ou de sirop d'agave, mais on peut aussi s'en passer. Versez votre purée dans les godets. La quantité dépendra évidemment des contenants dénichés, à vous de juger.

Insérez *in fine* des bâtonnets en bois (maintenus par une épingle à linge sur la largeur si votre purée est trop liquide), avant de disposer le tout au congélateur pour trois bonnes heures. Dégustez ce délicieux frisson glacé. Attention, consommer un dessert aussi éphémère, c'est aussi accepter de jouer une petite course contre la montre...

Petit plus : décorez les bords de votre glace avec quelques feuilles d'aromates minutieusement ciselées... Verveine-citronnelle, estragon, menthe poivrée, thym...

Source : La Ruche qui dit Oui !

Période d'adhésion

Mars 2020 – 13 sept. 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

TOMATES, COURGETTES et HARICOTS

Tian de courgettes, tomates et chèvre sur riz

Préparation : 30 min | Cuisson : 1h30 | pour 6-8 personnes

Ingrédients :

4 tomates	2 gousses d'ail
3 courgettes	3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 bâchettes de chèvre	herbes de Provence
4 parts de riz rond cuit	branches de thym frais
2 oignons	sel, poivre



Préparation

Cuire le riz selon les indications de l'emballage.

Peler et émincer finement les oignons et l'ail. Les mettre à cuire tout doucement dans une poêle légèrement huilée, jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Mélanger au riz cuit, dans le fond du plat à gratin. Salez et poivrez le tout.

Préchauffez votre four à 180°C.

Laver et essuyer les légumes. Couper les tomates, les courgettes et le fromage de chèvre en belles tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.

Tasser un peu le riz au fond du plat et déposer ces rondelles par dessus, presque verticalement, en rangées serrées, en alternant les ingrédients. Tasser éventuellement, pour maintenir le gratin. Saupoudrer d'herbes de Provence, répartir les branches de thym. Saler et poivrer. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Enfourner et laisser cuire une à deux heures, à feu doux. Recouvrir d'une feuille d'aluminium si les légumes se colorent trop ou se dessèchent. Les légumes doivent être bien cuits, fondants en bouche.

Servir tiède et décoré de branches de thym.

Conseil : Pensez à vous y prendre à l'avance, car la cuisson, douce, est longue. Vous pouvez préparer ce plat la veille pour le lendemain, il n'en sera que meilleur. Ce tian peut se consommer en plat complet ou accompagner un poisson grillé (thon, espadon) ou une viande blanche.

Haricots beurre au citron, origan et parmesan

Préparation : 20 min | Cuisson : 10 min. | pour 4 personnes

Ingrédients :

750 g de haricots beurre	3 c. à soupe d'huile d'olive
1 citron	1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
½ échalote	1 c. à thé d'origan séché
1 gousse d'ail	1 c. à café de persil séché
1 poignée de parmesan en copeaux	sel, poivre

Préparation

Laver et équeuter les haricots. Les cuire à la vapeur (ou à l'eau bouillante légèrement salée) environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient encore ferme sous la dent. Égoutter et laisser tiédir.

Éplucher, dégermer et râper l'ail. Éplucher et émincer l'échalote.

Zester et presser le citron.

Dans un bol, mélanger l'ail, le zeste de citron, l'échalote, les herbes et le jus de citron. Ajouter l'huile et le vinaigre de vin blanc. Saler, poivrer, mélanger.

Avant de servir, verser sur les haricots, tièdes ou froids. Garnir de copeaux de parmesan.