

# La Feuille de Choux

Semaine 35 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergine	4.50€/kg	600g	2.70€
Chicorée frisée	1.30€/p.	1	1.30€
Haricots beurre plats (Golden Gate)	6.00€/kg	600g	3.60€
Tomates ancienne	4.50€/kg	700g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.75€</b>

## Fin de période semestrielle

A compter de **la semaine 38** (débutant le 14 septembre), nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement au panier** pour cette nouvelle période, sauf courrier de votre part signalant le souhait d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre envie d'arrêter. **Votre retour est important afin que l'on puisse répondre au mieux aux attentes de nos adhérents.**

A savoir : vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre l'abonnement aux paniers jusqu'à la date de votre départ.

Et à tou.te.s celles et ceux qui poursuivent l'aventure avec nous :

**MERCI DE VOTRE FIDELITE !**



Crédit photo : Les jardins de Théia

## Coup d'œil sur le Jardin

Ça bouge au sein de l'équipe, cette fin de mois annonce le départ de **Louise** et **Mathieu**, ainsi que de **Flora**, encadrante du Jardin sur les mois de juillet et août qui nous fera le plaisir de revenir travailler avec nous au mois d'octobre. Nous accueillons également **Maxime** en tant que nouvel ouvrier maraicher.

Cet été, l'équipe du Jardin commençait ces journées à 7h afin de travailler à la fraîche. Mais voilà, les jours raccourcissent et le soleil se lève de plus en plus tard, ce qui amène **notre équipe à modifier ces horaires pour faire du 8h-16h.**

### Période d'adhésion

Mars 2020 – 13 sept. 2020

### Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 18h30
<b>Vitré</b>	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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## AUBERGINES et HARICOTS



### Moussaka

#### Ingrédients

2 aubergines	6 pommes de terre
500 g de bœuf haché	1 oignon
Huile d'olive	5 tomates (ou une ½ brique de coulis de tomates)
30 g de beurre	1 c. à c. de cannelle
1 c. à s. de miel	Muscade, Poivre, Sel

#### Sauce béchamel :

20 g de beurre    3 c. à s. de farine    35 cl de lait    noix de muscade

#### Préparation

Faire blondir les oignons dans une casserole et ajouter les tomates coupées en gros dés et l'huile d'olive, la cannelle, le miel, saler et poivrer. Laisser réduire le tout 25 min. à feu moyen.

Découper les aubergines en rondelles, saler généreusement, et les laisser dégorger le temps de l'étape suivante.

Eplucher et découper les pommes de terres en fines rondelles.

Disposer les rondelles de pommes de terre au fond d'un plat à gratin assez haut, huilé.

Arroser les pommes de terres d'un peu du jus rendu par les tomates qui mijotent.

Passer le plat sous le grill 5 à 15 min. selon votre four, pour qu'elles dorent.

Passer les rondelles d'aubergine à la poêle à feu fort pour les faire griller un peu de chaque côté, réserver.

Dans un faitout, faire revenir la viande hachée au beurre à feu assez fort, saler, poivrer et retirer l'eau rendue par la viande. Ajouter la sauce tomate-oignons et baisser le feu (très doux). Sortir le plat de pommes de terres du four et le préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Préparer la béchamel.

Montage de la moussaka : pommes de terre / viande / aubergines / viande/aubergines / filet d'huile d'olive / béchamel Enfourner le tout dans le four à 200°C (thermostat 6-7) et laisser cuire 1h (la béchamel doit croustiller et être dorée). Bon appétit !

### Haricots beurre au sésame

Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min.

#### Ingrédients :

600 g de haricots frais, équeutés	1 c. café de graines de sésame
2 ciboules coupés en fines rondelles	huile d'olive
1/2 citron zesté et pressé	poivre au moulin

#### Préparation

Précuire les haricots 10 minutes à la vapeur et réserver.

Faire revenir les ciboules dans une poêle huilée 5 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Ajouter le jus de citron filtré et le zeste, les haricots, poivrer et laisser mijoter 10 minutes.

Pendant ce temps, faire griller les graines de sésame une minute à sec en remuant souvent pour accentuer leur arôme, puis les retirer du feu.

Verser les haricots dans un plat, parsemer de graines de sésame. Déguster.

