

# La Feuille de Choux

Semaine 37 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves vrac	2.60€/kg	500g	1.30€
Carottes bottes	2.50€/b.	1	2.50€
Oignons rouges longs	3.00€/kg	500g	1.50€
Pâtisson	2.50€/kg	750g	1.88€
Tomates anciennes	4.50€/kg	750g	3.38€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.56€</b>

## La Terre est notre Métier

Cette année encore le Jardin participe au salon des professionnels de la bio de la FNAB (fédération nationale d'agriculture biologique) « **La Terre est notre Métier** » se déroulant **les 22 et 23 septembre 2020 à Retiers**. Nous avons et allons y contribuer à travers 4 interventions :



- La plantation de cultures pour permettre la découverte de différentes variétés de poivrons, courges et laitues.
- La plantation de choux pour la démonstration de différentes méthodes de paillage et de binage
- La mise en place de visites de notre Jardin
- La participation au **Marché de producteurs Bio ouvert à tous le Mardi 22 Septembre de 16H à 19H**

**N'hésitez pas à venir nous rencontrer !**

## Forums associatifs

Le samedi 05 septembre nous avons participé aux forums associatifs du Theil-de-Bretagne, de Retiers, de Janzé, de La Guerche de Bretagne, d'Argentré-du-Plessis.

L'occasion pour nous de présenter l'association Le Relais pour l'Emploi et ses quatre activités :

- Le chantier d'insertion « **Le Pays fait son Jardin** » : production et vente de paniers de légumes bio ;
- L'association intermédiaire « **Le Relais** » : mise à disposition de personnel pour particuliers et professionnels ;
- La solution de mobilité « **Parc Mob** » : location de scooters pour le public en insertion ;
- L'atelier collectif « **Biaù Jardin** » : potager partagé à vocation sociale.

Nous avons eu le plaisir d'échanger avec plusieurs personnes, de faire découvrir quelques légumes de notre Jardin et cerise sur le gâteau : d'accueillir de nouveaux adhérents aux paniers.

Nous leur souhaitons donc la **bienvenue dans notre aventure bio, locale et solidaire !**

### 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>Janzé</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)

## PÂTISSON

pâtisson



### La cuisson du pâtisson

**Inutile de le peler !** Le pâtisson se cuit avec sa peau, comme la plupart des courges. Il sera plus aisé à peler, si besoin, une fois cuit. Sa peau est comestible, il se cuit entier et peut ensuite être farci ou tranché et détaillé en dés.

Commencez par brosser votre pâtisson sous l'eau claire. Séchez-le dans un linge propre.

**Pâtisson à l'eau :** Dans un grand faitout, déposez le pâtisson entier et couvrez-le d'eau salée. Portez à ébullition. Comptez 20 min de cuisson à l'eau bouillante pour un petit pâtisson et 30 à 40 min s'il est gros (respectivement 7 à 15 min à l'autocuiseur). Le pâtisson est cuit lorsque la lame d'un couteau pénètre facilement.

**Pâtisson à la vapeur :** La cuisson à la vapeur est idéale pour les petits pâtissons (de diamètre inférieur à 10 cm). Déposez le pâtisson entier dans le panier vapeur, au dessus de l'eau bouillante et comptez 15 à 20 min de cuisson, jusqu'à ce que la lame d'un couteau pénètre facilement.

**Pâtisson au four :** Pour une cuisson au four, privilégiez les petits pâtissons dont la peau sera fine et pourra être mangée plus facilement. Comptez 40 min au four à 180°C.

Une fois cuit, **le pâtisson peut se manger simplement**, coupé en deux, avec du beurre salé ou un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Armez-vous d'une petite cuillère pour en creuser la chair tendre et le déguster avec une viande ou un poisson.

**Les pâtissons farcis sont très appréciés.** Pour ce faire, coupez le dessus de la courge. Retirez les graines (gardez-les pour les griller). Évidez la courge pour en récupérer la chair et la mélanger à une farce. Vous pouvez **le marier à d'autres légumes** pour réaliser des purées, poêlées, gratins, etc. Pensez aux pâtes et aux risottos.

### Tajine de poulet, carottes et pâtisson

Préparation : 10 min | Cuisson : 2H | Pour 4-6 personnes

#### Ingrédients

4 cuisses de poulet – 6 carottes – 1 pâtisson – 1 gros oignon violet – ½ poivron – 2 piquillos (piments doux) – 1 petite boîte de pois chiches – 400g de semoule – 1 litre de bouillon de légumes maison – huile d'olive

Mélange d'épices : 1 càs d'épices à tajine – 1 càs de curcuma – 1 càc de piment – 1 càc de gingembre – poivre du moulin – sel

#### Préparation

Laver les carottes et les découper en morceaux, bâtonnets ou en biseaux pour obtenir différentes textures à la dégustation. Peler le pâtisson avec un épluche légumes si la peau est trop dure sinon conserver-la et découper-le en cubes.

Peler l'oignon violet et trancher-le en rondelles. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).

Faire chauffer la cocotte en fonte, verser un peu d'huile d'olive et y faire revenir sur toutes leurs faces les cuisses de poulet. Réserver-les dans une assiette.

Faire revenir les carottes puis y ajouter le pâtisson et l'oignon violet.

Faire le mélange d'épices dans un mortier, bien mélanger et les ajouter aux légumes. Laisser cuire 1 minute le temps de bien torréfier les épices puis ajouter les lanières de poivrons et 1 verre de bouillon de légumes. Laisser réduire le jus pour concentrer les saveurs, recommencer en ajoutant 1 autre verre de bouillon, laisser réduire puis ajouter les cuisses de poulet et couvrir avec le reste de bouillon.

Placer au four avec le couvercle pour 30 minutes de cuisson puis baisser le four à 180°C pour encore 1 heure. Vérifier à mi-cuisson s'il n'y a pas besoin de rajouter du liquide et ajouter les pois chiches. Préparer la semoule. Servir la viande, les légumes et le bouillon accompagnés de la semoule et des pois chiches.