

La Feuille de Choux

Semaine 4 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carotte vrac	2.50€/kg	800g	2.00€
Céleri rave	2.90€/kg	800g	2.32€
Courge canada mezoïde	2.70€/kg	1kg	2.70€
Navet long noir	2.70€/kg	500g	1.35€
Poireau	2.70€/kg	800g	2.16€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.53€

Partage d'idées

Toutes les semaines nous vous proposons diverses recettes de cuisine afin de confectionner des plats à partir des légumes présents dans vos paniers.

Et vous pouvez y contribuer !



Envie de partager vos idées de recettes, vos bonnes astuces de cuisines ?!

N'hésitez pas à nous les déposer lors de votre passage au Jardin ou bien nous les envoyer par mail à paniers@lerelaispourlemploi.fr

Coup d'œil sur le Jardin

Lundi 20 Janvier la MSA proposait une formation à l'ensemble des salariés sur la question des « **gestes et postures** » à adopter pour prendre soin de soi dans le métier de maraichage. Cette formation abordait la thématique sous deux angles : des conseils théoriques et une visite du Jardin pour comprendre les positions à adopter en fonction des différents postes.

Dès la semaine prochaine nous accueillons **Flora** en stage pour découvrir le métier d'encadrant technique.

Petit retour photos sur l'inauguration de notre nouveau bâtiment « **Le Vergeal** ». Merci pour votre présence ! N'hésitez pas à venir (re)découvrir l'exposition de Patrick Lebreton « **Arts en ciel** » lorsque vous venez récupérer votre panier !



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'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

Courge Canada Mezoides et Céleri rave

La courge Canada Mezoïde est une excellente variété de type butternut. Sa peau et sa chair sont de couleur plus foncée que la butternut : la chair est finement granuleuse. Idéal pour les tartes.



Idée recette : Couper la courge en lamelles, les disposer dans un plat, les recouvrir d'huile d'olive, d'ail et de sauge afin de les faire rôtir au four à 200°C pendant 20 minutes. Pendant ce temps, faire revenir quelques oignons à la poêle. Étaler une pâte feuilletée dans un moule à tarte et y déposer les oignons. Ne reste plus qu'à disposer les tranches de la courge sur le fond de tarte, de ciseler quelques feuilles de sauge et d'enfourner le tout pendant 10-15 minutes !

Gratin dauphinois au saumon fumé et au céleri pour 6 personnes | Préparation : 15 min | Cuisson : 1h30

Ingrédients

le jus d'un citron	150 g de saumon fumé en tranches
750 g de céleri rave	200 ml de crème fraîche
750 g de pommes de terre	100 ml de lait entier



Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Laver, peler et couper le céleri-rave et les pommes de terre en morceaux d'une épaisseur de 2 à 3 mm. Faire tremper les tranches de céleri dans le jus de citron.

Dans un grand plat allant au four, commencer par disposer une couche de céleri puis une couche de pommes de terre.

Recouvrir de tranches de saumon fumé puis recommencer. Saupoudrer chaque couche avec un peu d'aneth haché et arroser avec un peu de crème.

Assaisonner également avec un peu de sel et beaucoup de poivre. Continuer à remplir le plat en terminant par une couche de légumes. Arroser avec le restant de crème et le lait.

Cuire dans le bas du four pendant environ 1 heure 30. Si le plat brunit de trop, recouvrir d'une feuille de papier aluminium.

Le dessus doit être croustillant et doré. Vérifier que les légumes sont cuits en introduisant la lame d'un petit couteau qui doit les pénétrer facilement.

Laisser refroidir légèrement, puis servir avec une salade verte croquante.

Soupe de céleri-rave et petits pois Préparation : 15 min. | Cuisson : 20 min.

Ingrédients

450g de petits pois surgelés	60g de feta
400g de céleri-rave	10 feuilles de menthe
1L de bouillon de légumes	huile d'olive

Préparation

Epluchez et coupez le céleri-rave en dés. Emiettez la feta. Rincez et ciselez la menthe.

Dans une grande casserole, portez à ébullition le bouillon avec les dés de céleri-rave. Laissez frémir 20 min. Ajoutez les petits pois 5 min. avant la fin de la cuisson.

Retirez 50g de petits pois et mixez le reste avec 250ml de bouillon puis ajustez selon la consistance souhaitée. Salez et poivrez.

Versez dans des bols et ajoutez la feta, les petits pois restants, la menthe ciselée et un filet d'huile d'olive..