

La Feuille de Choux

Semaine 40 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.50€/b.	1	2.50€
Laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Pâtisson	2.50€/kg	750g	1.88€
Poivrons	4.50€/kg	500g	2.25€
Tomates anciennes	4.50€/kg	700g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.88€

Coup d'œil sur le Jardin

Ce mois de septembre nous avons accueilli 4 nouveaux salariés sur le Jardin : **Maxime, Marc, Damien** et **Elodie**. Nous leur souhaitons la bienvenue dans l'équipe !

Au niveau des différents chantiers sur le Jardin, la majeure partie du temps de travail est consacré à la récolte de légumes en ce moment.

Afin de ne pas faire la même erreur que l'année dernière et de se faire piéger par les pluies abondantes, nous avons débuté la récolte de nos différentes variétés de pommes de terre. De ce fait nous devrions avoir une meilleure conservation de ces dernières tout au long de l'année !



Nos pastèques arrivent à maturité !

Ayant des tailles et des formes très différentes, vous aurez très certainement des morceaux de pastèques dans votre panier et non une pastèque entière. Ces dernières seront sous un film plastique pour les protéger. Nous vous conseillons de les manger rapidement (sous 1-2 jours).



Les poivrons ont également fait leur apparition dans le panier depuis deux semaines. Cette récolte tardive s'explique par les dégâts causés par la tempête sur nos serres en février dernier. La plantation a donc été reculée mais les voilà enfin et ils sont beaux ! N'hésitez pas également à découvrir nos piments Rio Grande et Gloria.



Le mois d'octobre sera riche en nouveautés avec l'arrivée de nos courges, les patates douces, les poires de terre, les rutabagas, les céleris-raves, les poireaux

Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

Horaires de distribution

Le Theil 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, trouver des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

CAROTTES ET POIVRONS



Carottes rôties au gingembre et au miel

Ingrédients :

1 kg de carottes fanes	2 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive	1 c. à soupe de gingembre frais râpé
2 échalotes	1 c. à soupe de miel

Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C.

Laver les carottes et les gratter si besoin. Couper les fanes des carottes en conservant 2,5 cm de longueur. Hacher les échalotes et les deux gousses d'ail.

Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, mélanger les carottes avec l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 15 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres et dorées, en les remuant à quelques reprises pendant la cuisson.

Carrés aux carottes

Ingrédients :

80g de carottes râpées	2 cuillerées à café de cannelle	100g de sucre roux
125g de farine	70g de beurre fondu	2 œufs
1 cuillerée à café de levure	180g de noix, amandes, noisettes, raisins secs...	

Préparation

Préchauffer le four à 180°. Dans un saladier, mélanger les carottes râpées, la farine, la levure, la cannelle, les fruits secs et le sucre.

Faire fondre le beurre, le laisser tiédir et le battre avec les œufs entiers (on peut décider de séparer les jaunes et les blancs et de battre les blancs pour un gâteau plus aéré).

Ajouter au mélange précédent. Mélanger puis verser dans un moule carré protégé par du papier cuisson. Cuire au four pendant 30 mn environ, ou jusqu'à ce que la pointe du couteau ressorte sèche. Laisser refroidir puis découper en carrés. Se conserve quelques jours dans une boîte hermétique.

Tourte aux poivrons

Ingrédients :

2 à 3 poivrons	2 c à s d'huile d'olive	2 pâtes feuillées
1 oignon rouge	1 c à c de paprika	1 c à s de crème légère
2 gousses d'ail	1 pincée de piment (facultatif)	Sel et poivre
2 œufs	1 jaune d'œuf	1 c à c de sésame (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four 180 °C (Thermostat 6)

Couper les poivrons en fines lamelles. Émincer l'oignon rouge. Écraser l'ail. Faire revenir les poivrons, l'oignon et l'ail à l'huile d'olive dans une marmite.

Ajouter les épices : sel, poivre et piment.

Couvrir et laisser mijoter pendant 15 min à feu doux. Remuer de temps en temps avec une cuillère en bois. Les poivrons doivent être bien tendres.

Casser les 2 œufs sur les poivrons et mélanger légèrement. Laisser cuire 3 min puis éteindre le feu et laisser refroidir 5 min.

Dérouler la première pâte feuillée dans un plat à tarte. Disposer harmonieusement le mélange sur la pâte. Recouvrir la tarte avec la deuxième pâte feuillée. Badigeonner avec le jaune d'œuf et la crème légère. Décorer avec le sésame (facultatif).

Cuire dans le four pendant 40 min environ jusqu'à ce que la tourte dore. Servir tiède.