

La Feuille de Choux

Semaine 41 – 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	2.70€/kg	700g	1.89€
Chou chinois pak-choï	2.50€/p.	1	2.50€
Laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Pastèque	2.00€/kg	2 kg	4.00€
Pommes de terre Allians	2.00€/kg	700g	1.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.89€

La Garden Party 2020 annulée

Habituellement le Jardin vous propose tous les 2 ans une Garden Party fin septembre. Cet événement est une porte ouverte du jardin proposant des visites, des dégustations, des activités, des jeux en bois pour toute la famille !

Malheureusement avec les conditions d'accueil restreintes actuellement nous avons pris la décision de ne pas renouveler la Garden Party pour cette année... Pour autant nous souhaitons grandement pouvoir vous accueillir et échanger avec vous ! C'est pourquoi nous pensons vous proposer quelques temps de rencontre en petit comité (10 personnes maximum) dans les mois à venir sous forme d'ateliers cuisines, visite du Jardin, petits ateliers, etc...

Plus d'informations prochainement !

Découverte du chantier d'insertion

Par l'intermédiaire du Centre d'information des femmes et des familles (CIDFF) d'Ille-et-Vilaine, le point accueil emploi du pays de La Roche-aux-Fées mène une action plus particulièrement à destination des femmes ce début octobre. Notamment celles qui ont cessé leur activité professionnelle pendant un certain temps et souhaitent se mobiliser vers l'emploi et découvrir les métiers de l'entreprise.

Dans ce cadre notre Jardin a accueilli mardi dernier un groupe de femmes afin de découvrir le métier de maraîchère, l'occasion d'échanger sur les spécificités de ce travail et de présenter notre dispositif de chantier d'insertion. L'idée étant de susciter de nouvelles pistes de réflexion aux participantes et leur ouvrir de nouveaux horizons.

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, 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

CHOU PAK CHOÏ ET PASTÈQUE

Le **pak choï**, aussi appelé le bok choy, est originaire de Chine. Avec ses grandes tiges il peut ressembler à la blette à cardes et il a un goût moins prononcé que le chou pommé.

Il peut se conserver quelques jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, jusqu'à deux semaines si on évite de le laver. Pour les salades, il est préférable de le consommer dans les quatre ou cinq jours suivant son achat.

Au congélateur : le blanchir deux ou trois minutes, le couper en fines lanières et le rafraîchir dans l'eau glacée avant de le mettre dans un sac à congélation.

Sa consommation

Le chou chinois pak choï se déguste cru ou cuit, et sa saveur légèrement piquante est parfaite avec les recettes exotiques et orientales. On pourra ainsi cuisiner les feuilles du pak choï en salade. Il est idéal cuit en potage velouté, ou braisé avec du poisson. Coupé, il se cuit rapidement à feu très vif dans un wok avec un peu d'eau et un peu d'huile, un soupçon d'ail ou de gingembre broyé. Il se consomme croquant. On peut aussi le cuisiner en papillote avec un poisson blanc par exemple et des épices asiatiques. Il entre également dans la recette des nems.

Tarte croustillante au Pak Choï

Ingrédients :

1 Pak Choï	4 feuilles de brick
300 g de pommes de terre	20 g de beurre
1 Caprice des Dieux	Poivre du moulin



Préparation

Mettez le four à préchauffer à 180°C.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles (pour une cuisson homogène). Emincez le Pak Choï et coupez le fromage en tranches. Faites fondre le beurre.

Une fois que tout est prêt, vous pouvez commencer à garnir le futur croustillant : Mettez une feuille de papier sulfurisé dans le fond d'une moule à tarte ou d'un moule à manquer de 20 cm de diamètre. Placez une feuille de brick et badigeonnez-la de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Faites de même avec les 3 autres feuilles de brick. Beurrez aussi les bords des feuilles.

Disposez les rondelles de pommes de terre sur les feuilles de brick beurrées, puis le chou chinois émincé (tassez bien) et enfin les tranches de fromage. Poivrez et faites cuire 20 à 25 minutes.

Salade de pastèque et feta

Ingrédients :

2 kg de pastèque	1 citron vert pressé
100 g de feta	1 c. à soupe huile d'olive
100 g olives noires (niçoises)	1 c. à soupe de menthe fraîche
1 petit oignon rouge	1 c. à soupe de persil plat



Préparation

Couper finement l'oignon et le laisser mariner dans le jus de citron pour l'adoucir.

Pendant ce temps, détailler la feta en dès de 1 cm environ. Éépéiner et couper la pastèque en gros dés de 2 cm environ.

Dans un saladier, déposer la pastèque, la feta et les olives. Ajouter les oignons dans leur jus. Mélanger délicatement, à la main. Parsemer d'herbes fraîchement ciselées et arroser d'un filet d'huile d'olive. Garder au frais.

Servir avec quelques tranches de jambon cru, pour un dîner frais et léger, quand il fait très chaud. Vous pouvez y ajouter un concombre et des brins de coriandre fraîche.