

# La Feuille de Choux

Semaine 43 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes oranges	2.70€/kg	600g	1.62€
Chou chinois Atsuko	2.50€/p.	1 pièce	2.50€
Patate douce	4.00€/kg	700g	2.80€
Pommes de terre Bleue d'Artois	3.00€/kg	700g	2.10€
Poivrons	4.50€/kg	400g	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.82€</b>

## Appel à soutien

Nous nous lançons dans la récolte de nos **POIRES DE TERRE** ou Yacon (tubercule à la chair ferme et sucrée)

La poire de terre se conserve en plongeant ses racines dans la terre, ces dernières sont « piquées » dans des pots.



Dans cette démarche de conservation nous sommes à la recherche **d'une 100ème de pots de jardinage en plastique ou en terre cuite d'une taille de 1 litre minimum.**

Nous nous permettons donc de faire un appel aux dons de pots ! Vous avez des pots non utilisés chez vous et vous souhaitez nous soutenir ? N'hésitez à nous envoyer un mail et/ou à les déposer directement au jardin !

**Merci !**

## Formation Tracteur

Comme chaque année, notre Chantier d'insertion met en place une formation avec *Agr'Equipe*, destinée à former quelques-uns de nos salariés à la Conduite de tracteur et des outils attelés en toute sécurité.

Cette formation de 4 jours débutant fin octobre allie aspects théoriques et aspects pratiques avec de la conduite, la réalisation de manœuvres et le maniement de divers outils attelés.

Parmi les salariés ayant émis le souhait de suivre cette formation : Elodie, Maxime, Zoé, Thierry, Olivia, Marc et Stéphanie. Voilà un atout de plus au service de leur parcours professionnel !

### 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](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)

# PATATE DOUCE ET POMMES DE TERRE BLEUE D'ARTOIS

## Poêlée épicée de patate douce au poivron

### Ingrédients :

une grosse patate douce  
un poivron rouge

thym frais  
Ras el hanout

huile d'olive



### Préparation

Couper la patate douce en cubes égaux afin d'assurer une cuisson homogène. Dans une poêle huilée faire sauter les cubes. Penser à retourner de temps à autre afin de les dorer uniformément.

Pendant ce temps, nettoyer le poivron et le couper en gros carrés, en ôtant bien les pépins et les membranes blanches.

Quand les cubes de patate commencent à devenir tendres à l'intérieur (les piquer pour s'en assurer), ajouter les morceaux de poivron ainsi que le thym. Saupoudrer généreusement le tout de ras el hanout. Retirer du feu avant quand les morceaux de poivron commencent à suer afin d'en préserver le croquant.

Un plat de riz saupoudré de graines de cumin complétera à merveille cette poêlée sucrée-salée.

## Purée de patate douce au roquefort

### Ingrédients (2 personnes):

1 très grosse patate douce ou deux moyennes.  
1 petite pomme de terre.  
Sel, poivre.

2 cuillères à soupe de crème liquide.  
100 g de roquefort

### Préparation

Peler la patate douce et la pomme de terre, les couper en morceaux. Les faire cuire dans un grand volume d'eau à feu vif environ 40 mn, les patates doivent être bien tendres. Les égoutter.

Passer le tout au presse purée. Mélanger 2/3 du roquefort avec la purée ainsi que la crème liquide. Poivrez (éviter de saler le Roquefort est très salé). Parsemer de quelques miettes de Roquefort, c'est prêt.

## Chips de pommes de terre « Bleue d'Artois »

Pour 6 personnes | préparation : 20 min | cuisson : 05 min

La **bleue d'Artois** est une variété ancienne intéressante sur le plan esthétique grâce à sa chair bleue intense. Elle séduira tous les jardiniers car elle est facile à cultiver et résistante au mildiou. Au plan gustatif, vous apprécierez sa chair ferme et non farineuse. Ces pommes de terre peuvent être consommées cuites à la vapeur, en purée, sautées ou en chips.



### Ingrédients :

1 kg de « Bleue d'Artois »    Sel    Friture

### Préparation

Eplucher les « Bleue d'Artois » et les couper en fines lamelles.

Les placer sur un papier absorbant.

Les plonger dans un bain d'huile chaude mais non bouillante (165° C maxi) pendant 5 minutes.

Les enlever une fois cuites et bien les égoutter. Il ne reste plus qu'à les saler.

Les servir à l'apéritif chauds ou froids.