

La Feuille de Choux

Semaine 44 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.70€/kg	800g	2.16€
Céleri rave	2.90€/kg	700g	2.03€
Potimarron	2.90€/p.	1 pièce	2.90€
Mesclun	15.00€/kg	150g	2.25€
Radis glaçon blancs botte	1.30€/b	1 botte	1.30€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.64€

A la recherche des cagettes disparues

Depuis quelques semaines nous constatons qu'il manque un certain nombre de cagettes nominatives. Chaque adhérent.e possède 2 ou 3 caisses à son nom nous permettant de constituer vos paniers toutes les semaines.

Habituellement lorsque nous ne trouvons pas vos cagettes, nous créons des cagettes temporaires que nous mettons à votre disposition le temps de récupérer les vôtres. Seulement nous sommes actuellement à court de caisses ce qui nous oblige à courir chaque semaine pour combler les manques...

Aussi, merci de bien penser à les ramener chaque semaine pour contribuer au bon fonctionnement de cette organisation.

PS : Si vous avez d'autres caisses de ce type nous sommes également preneurs !



Commande groupée de pommes # 2

C'est reparti pour une nouvelle commande groupée de pommes bio en provenance de l'EARL du vieux Presbytère !

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Gala**, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner
- **Jubilé**, pomme équilibrée, idéale à croquer ou en gâteau / au four
- **Elstar**, pomme croquante, très juteuse et sucrée (en 2ème année de conversion BIO)
- **Pilot**, pomme à croquer acidulée à la chair ferme
- Des **pommes déclassées** vous sont également proposées en sac de 5 kilos



Nous enregistrons vos **commandes jusqu'au MERCREDI 4 NOVEMBRE dernier délai**, pour **une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 46 ou semaine 47** (pour les adhérents retirant leur panier en semaines impaires).

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

RADIS GLAÇON et POTIMARRON



La racine du radis Glaçon est allongée, pointue, avec une couleur blanc comme de la glace (d'où son nom !), mesurant 10-15 cm de long et 2-3 cm de diamètre.

La chair est croquante et peu piquante.

Cru, le radis se suffit à lui-même, à la « croque-au-sel » ou avec du pain et du beurre. A la mode russe, il se déguste émincé et assaisonné de crème fraîche et de ciboulette.

Le radis peut également être **cuit** : revenu à la poêle dans de l'huile d'olive avec du persil, il accompagne viandes et poissons.

Il se mange également râpé dans la sauce soja avec des sashimis (morceaux de poisson cru) ou des produits de la mer.

Et ne jetez pas les fanes car tout est bon dans le radis !

Soupe de fanes de radis

Ingrédients :

les fanes d'un botte de radis	1 grosse pomme de terre	1 c.café de gros sel
1 cuil. à soupe d'huile d'olive	1 litre d'eau	
1 oignon	1 gousse d'ail	

Préparation :

Coupez le feuillage des radis, sans le jeter et gardez les radis pour une autre recette. Éliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées et lavez les autres à l'eau froide. Laissez-les égoutter.

Lavez et épluchez la pomme de terre, l'oignon et la gousse d'ail. Émincez l'ail et l'oignon. Coupez la pomme de terre en petits morceaux.

Dans une grande casserole, mettez l'huile à chauffer. Faites revenir les oignons et l'ail émincés quelques minutes. Ajoutez les fanes et laissez-les suer : faites-leur rendre leur eau à feu vif, tout en remuant, pendant 5 minutes. Ajoutez les dès de pomme de terre, remuez et recouvrez d'eau. Salez sans hésiter, car les fanes sont fades.

Laissez cuire à couvert, environ 20 minutes, jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. Ce potage doit cuire en peu de temps pour garder toute sa saveur et ses vitamines.

Mixez. Goûtez. Ajustez l'assaisonnement. Servez.

Parmentier au potimarron

Pour 6 personnes | Préparation : 20min | Cuisson : 40 min

Ingrédients :

500 g de pommes de terre	2 gousses d'ail
400 g de potimarron	1 botte de persil
500 g de viande blanche cuite	sel et poivre
2 oignons	60 g de fromage râpé



Préparation :

Faites cuire les pommes de terre et le potimarron à la vapeur environ 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, pour les réduire en purée.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Épluchez et émincez finement les échalotes et l'ail. Mettez-les à rissoler, tout doucement, dans une sauteuse légèrement huilée. Hachez la viande. Quand les oignons sont translucides, ajoutez-la, pour la réchauffer. Salez, poivrez. Ajoutez le persil haché. Mélangez.

Dans un plat à gratin, étalez le hachis de viande et recouvrez-le avec la purée. Saupoudrez de fromage râpé. Faites gratiner au four pendant 15 min. Servez chaud avec une salade verte de saison.