

La Feuille de Choux

Semaine 46 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cœur de France



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.70€/p.	700g	1.89€
Céleri branche	3.50€/kg	400g	1.40€
Chou pointu (moyen)	2.00€/p	1 pièce	2.00€
Echalotes	5.00€/kg	300g	1.50€
Poireaux	2.70€/kg	900g	2.43€
Poivrons	4.00€/kg	400g	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.82€

Coup d'œil sur le Jardin

Fin octobre, début septembre marque le départ d'**Anaïs** et de **Bertrand**, nous leur souhaitons une belle continuation dans leur projet de vie et professionnel ! En parallèle nous accueillons depuis cette semaine deux nouveaux ouvriers maraichers dans l'équipe : **Sarah** et **Jean Elian**.

Cet automne nous ne pourrions malheureusement pas vous proposer de choux fleurs dans les paniers, nous avons eu quelques soucis durant la plantation.. Les prochains arriveront donc au printemps, nous avons hâte !

Depuis 2 mois **un nouveau point de retrait** pour nos paniers de légumes s'est ouvert à la **boulangerie épicerie d'Amanlis** ! Etant peu nombreux, les adhérents d'Amanlis (pour certains abonnés aux paniers depuis fort longtemps !) se chargent toutes les semaines de venir récupérer les paniers au Jardin et de les « covoiturer » jusqu'au point de dépôt. Un bel exemple de solidarité !

Oignons sans chagrin



1. Pour découper un oignon sans pleurer comme une madeleine



2. Placer l'oignon 10 minutes au congélateur



3. ou 30 minutes dans l'eau froide au réfrigérateur



4. Gardez vos larmes pour pleurer devant Titanic

Source : magazine.laruchequiditoui.fr

Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Zanzy 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

ECHALOTE ET CELERI BRANCHE

Pavé de saumon à l'échalote

Ingrédients :

4 pavés de saumon frais

5 belles échalotes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Sel, poivre

1 pointe de moutarde

1 noix de beurre

4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique



Préparation :

Déposer les pavés de saumon, du côté peau, dans une grande poêle bien chaude, légèrement graissée. Pour qu'ils restent moelleux, les saisir du côté peau pendant 2 minutes puis baisser le feu et couvrir pour continuer la cuisson 4 à 5 minutes, suivant l'épaisseur. Enlever le couvercle de la poêle, retourner les pavés de saumon et les laisser 30 secondes environ. Saler et poivrer légèrement. Mettre de côté, les couvrir pour les garder au chaud.

Éplucher et émincer les échalotes. Les déposer dans la poêle sur une noix de beurre et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Déglacer les échalotes cuites avec le vinaigre balsamique coupé avec un peu d'eau. Ajoûter une pointe de moutarde. Laisser mijoter 2 ou 3 minutes avant d'ajouter la crème. Mélanger.

Remettre les pavés de saumon dans la poêle juste avant de servir afin de les réchauffer.

Servir, avec un riz blanc nature ou du chou romanesco.

Capellinis au céleri branche

Cru ou cuit, émincé, en bâtonnets ou en dés, **le céleri-branche est un légume aussi facile à préparer qu'à cuisiner**. Détachez les côtes les unes des autres, puis coupez-les au ras des feuilles ; passez-les rapidement sous l'eau claire et séchez-les soigneusement ; pour supprimer les fils, désagréables en bouche, pelez chaque branche à l'économe ; taillez les côtes en fonction des besoins de votre recette.



Cuisson : 10 min. à l'autocuiseur ou dans de l'eau bouillante pour une chair fondante ; 20 min. au four pour le préparer en gratin.

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

2 branches de céleri

1 oignon

20cl de crème de soja

Muscade

Capellinis

huile végétale (huile de noisette)

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à café de moutarde

sel, poivre, piment

Préparation :

Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans l'huile végétale de votre choix.

Une fois qu'il est doré, ajouter le céleri branche démuné de ses feuilles, coupé en petits tronçons. Faire revenir avec la moutarde et le concentré de tomates en mélangeant bien pendant une minute, puis ajouter la muscade, le sel, le poivre, et le piment d'Espelette. Ajouter la crème de soja, laisser mijoter trois minutes, puis ajouter l'eau.

Bien mélanger, attendre deux-trois minutes, mixer légèrement. Servir sur des capellinis al dente et saupoudrer de poudre d'amandes.