

La Feuille de Choux

Semaine 48 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Céleri-rave	2.90€/kg	600g	1.74€
Mâche	12.00€/kg	220g	2.88€
Poireaux	2.70€/kg	900g	2.43€
Pommes de terre Allians	2.00€/kg	1	2.00€
Navet violet	2.70€/kg	600g	1.62€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.67€

Enquête de satisfaction 2020

Vous avez sûrement remarqué l'envoi mail de notre enquête de satisfaction.

Que vous soyez adhérent.e de longue date ou tout nouvellement arrivé.e, nous avons à cœur de solliciter votre avis à la fois sur le panier de légumes mais aussi la dimension bio, locale et solidaire de celui-ci.

Pour répondre à cette enquête, rien de plus simple ! Il vous suffit de prendre quelques minutes pour remplir ce questionnaire avant le 4 décembre en suivant le lien transmis dans le mail du 18 novembre (n'hésitez pas à nous le redemander si besoin !).

Au-delà de votre avis sur le panier, c'est aussi l'occasion pour nous de mieux cerner vos attentes et d'améliorer nos pratiques, notre communication, etc.

Par avance merci de vos retours qui nous sont précieux. Nous vous communiquerons les résultats de ce questionnaire d'ici fin 2020.

SUPER - CAROTTE

Voici le spécimen de la semaine !

Présenté par Flora encadrante technique au jardin, nous vous invitons à nous communiquer votre estimatif de poids...

Le grand gagnant remportera cette carotte !!!

A vos mails à :

paniers@lerelaispourlemploi.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

CELERI RAVE ET NAVET

CELERI RAVE

Sa durée de conservation : En dehors du réfrigérateur, non coupé, il se conserve jusqu'à 3 semaines. Dans le réfrigérateur, coupé, jusqu'à 1 semaine. Vous pouvez aussi le congeler jusqu'à 12 mois.



Gratin de céleri-rave et Pommes

Ingrédients :

1 boule de céleri-rave	6 pommes
50 cl de lait	25 cl de crème
2 œufs	1 poignée de gruyère râpé

Muscade, Poivre, Sel

Préparation :

Eplucher le céleri, le couper en tranche, de la taille d'une tranche de pomme. Le faire cuire 20 min dans le lait, la crème, sel/poivre/muscade.

Eplucher les pommes et les découper en tranche, de la même taille que les tranches de céleri.

Dans un plat à gratin, mettre du gruyère et intercaler les tranches de céleri et pommes.

Battre les œufs avec la crème de cuisson, assaisonner si nécessaire et verser sur le plat.

Mettre au four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 45 min.

NAVET

Quels bons assortiments ? Sa texture et son parfum se prêtent aux associations contrastées :

hyper fondant, en purée avec du fromage... du Cantal par exemple ;

avec des noisettes grillées, les deux parfums se marient incroyablement bien ;

viande et poisson : en accompagnement de côtes de porc ou servi avec un pavé de saumon ;

Avec des carottes, des panais, des topinambours et des rutabagas, dans une marmite de légumes anciens.



Dans cette feuille, nous vous proposons un contraste sucré :

Tarte Tartin aux navets et aux poireaux

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

Ingrédients :

3 navets	2 poireaux
1 rouleau de pâte feuilletée	3 cuillères à soupe de miel bio
40 g de beurre	20 g de sucre
1 cuillère à café de quatre-épices	
sel	

Préparation :

Préchauffer le four à 200° (th.6-7). Éplucher les navets et les couper en rondelles assez fines.

Retirer la partie vert foncé des poireaux (*conserver ce vert pour les soupes*), les rincer puis, les couper en rondelles. Dans une casserole, couvrir d'eau salée à mi-hauteur et laisser cuire 8 à 10 min.

Faire fondre la moitié du beurre dans une poêle pour y faire revenir les navets. Lorsqu'ils sont dorés, verser la moitié du miel par-dessus et laisser caraméliser. Couvrir d'eau à mi-hauteur et laisser confire 10 min à feu doux.

Ajouter le sucre sur les poireaux et laisser caraméliser.

Beurrer un moule à manquer sans oublier les bords, puis le placer sur feu doux (ou dans un four), y verser le reste de miel et les épices. Laisser fondre le tout, mélanger, puis retirer du feu.

Ranger les navets confits et les poireaux caramélisés dans le fond du moule en les serrant bien.

Saler.

Dérouler la pâte feuilletée sur les légumes en rentrant bien les bords sur les côtés du moule.

Piquer la pâte à la fourchette. Enfourner 20 min au four. Laisser refroidir la tarte Tatin avant de la démouler.