

La Feuille de Choux

Semaine 5 – 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 | 2.50€/kg | 500g | 1.25€ |
| Epinard | 5.60€/kg | 450g | 2.52€ |
| Mâche | 12.00€/kg | 200g | 2.40€ |
| Oignons grelots | 2.00€/kg | 350g | 0.70€ |
| Pomme de terre | 2.00€/kg | 1Kg | 2.00€ |
| Topinambour | 2.90€/kg | 600g | 1.74€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 10.61€ |

Trucs et astuces

La livraison de pommes est arrivée l'occasion pour vous donner des trucs et astuces sur leur conservation.

Les pommes comptent parmi les fruits dits de garde, qui peuvent être conservés tels quels tout l'hiver. En effet, l'amidon qu'ils contiennent se transforme peu à peu en sucre et leur parfum d'intensifie à mesure que les mois passent. Aussi, est-il souhaitable de les laisser s'épanouir gentiment à l'air ambiant. Seulement, il est recommandé de respecter quelques règles pour préserver leur capital jeunesse. A moins de 10°C, elles perdront en effet leur saveur sucrée et leurs propriétés. Seulement mesdames n'apprécient pas non plus la chaleur, c'est pourquoi on les conservait autrefois à la cave..

Astuce de conservation :

Disposez vos pommes sur une clayette ou sur une étagère, sans nettoyage préalable, en respectant une certaine distance de sécurité entre chaque fruit et en utilisant éventuellement comme cran d'arrêt des bouchons de bouteille en liège. Evitez toute intrusion d'insectes (mouches, papillons,...) néfaste à leur bonne évolution. Retournez, enfin, régulièrement les pommes dans leur cagette (une fois tous les dix jours environ) placée au frais et dans l'obscurité. Surveillez-les bien afin de prévenir l'apparition de rides prématurées. Si un fruit venait, par ailleurs, à tourner de l'œil, séparez-le immédiatement des autres pour éviter la contamination.

Source : « Notre aventure sans frigo ou presque... »
de Marie Cochard

Vous aussi vous avez des trucs et astuces à partager ?
Envoyez-les nous à paniers@lerelaispourlemploi.fr



Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

| | |
|-------------------|--|
| Le Theil | jeudi 12h - 14h 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

TOPINAMBOUR



Conseil de préparation

Sous un jet d'eau, frottez consciencieusement les topinambours avec une brosse. Les topinambours sont difficiles à éplucher en raison de leurs formes irrégulières. Employez un petit couteau, pas un économe, et faites d'épaisses pelures. Le topinambour s'oxyde très vite : **pour le conserver une fois épluché, immergez-le dans une eau froide citronnée.**

Notez que la cuisson facilite l'épluchage. Cependant, **il n'est pas nécessaire de les peler** : leur peau peut se manger ; elle leur donne même un goût plus prononcé. Il suffit donc de bien les brosser pour les nettoyer.

Les topinambours se dégustent aussi bien chauds que froids, mais toujours cuits. Tous les modes de cuisson leur conviennent : bouillis à l'eau, au lait, sauté à la poêle ou cuit à la vapeur, en papillote, etc. mais les cuissons à l'étuvée font davantage ressortir leur saveur fine et sucrée.

Cuisson à l'étuvée :

Mettre de l'eau à chauffer. Déposer les topinambours dans le panier vapeur, au dessus de l'eau bouillante. Laisser cuire entre 20 et 30 minutes en surveillant (15 minutes à l'autocuiseur).

Attention : les topinambours doivent être consommés rapidement après cuisson et ne jamais être réchauffés sinon ils deviennent indigestes et provoquent des flatulences. Le topinambour est beaucoup plus digeste s'il est accompagné de feuilles de sauge dans sa cuisson à l'eau ou d' ½ càc de bicarbonate de soude pour 2L d'eau.

Tarte aux topinambours, carottes et courges

Préparation : 25 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients pour la garniture :

350g de topinambours grattés et lavés,
50g d'emmental rapé
350g de carottes soigneusement lavées,
350g de courge épluchée
2 œufs

Un demi-verre de crème fraîche
50g d'emmental rapé
3 cuillères d'huile d'olive
Sel, poivre
1 cuillère à café de curcuma

Ingrédients pour la pâte :

300g de farine
150g de beurre

½ verre d'eau
Sel

Préparation

Commencer par allumer le four thermostat 7, soit environ 200°C.

Râper tous les légumes, et les faire sauter dans une grande poêle avec l'huile d'olive pendant environ 15mn.

Pendant qu'ils dorment légèrement, préparer la pâte brisée en mélangeant d'abord la farine, le sel et le beurre coupé en petits morceaux, jusqu'à en faire comme de petits copeaux, puis l'eau froide en malaxant rapidement, l'idéal étant d'obtenir une pâte dans laquelle subsistent quelques morceaux de beurre, ce qui la rendra plus croustillante après cuisson .

Ne pas oublier les légumes qu'il faut fréquemment retourner pour qu'ils ne brûlent pas. Ils n'ont pas besoin d'être cuits, juste d'acquérir une jolie couleur et un parfum subtil.

Abaisser la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné et en garnir un grand moule à tarte.

Dans un saladier mélanger ensemble les œufs, la crème, le sel, le poivre et le curcuma, puis y ajouter les légumes et étaler le tout sur la pâte, parsemer de fromage râpé et enfourner pour 30 mn de cuisson.