

La Feuille de Choux

Semaine 50 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves Forono	2.60€/kg	600g	1.56€
Chou de Lorient ou Deadon	2.20€/p.	1 pièce	2.20€
Mâche	12.00€/kg	150g	1.80€
Mesclun	15.00€/kg	100g	1.50€
Panais	2.90€/kg	700g	2.03€
Pommes de terre	2.00€/kg	800g	1.60 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.69€

RAPPEL : fermeture fin d'année


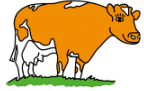
Le Jardin sera fermé la semaine 53 pour les congés de fin d'année. La dernière livraison est prévue pour le **Mercredi 23 Décembre**, les livraisons reprendront le vendredi 8 Janvier 2021.

Si vous souhaitez suspendre un panier supplémentaire, merci de nous prévenir au plus vite !

Coup d'œil sur les producteurs locaux

La famille Van Valenberg, adhérente aux paniers depuis de nombreuses années, élabore des glaces avec la crème et le lait produits par leur vache sur Janzé !!

Chaque parfum est élaboré avec des ingrédients de qualité issus de l'agriculture biologique. Ils développent leurs propres recettes, sans arôme, sans colorant, ni conservateur. Et bonne nouvelle : ils vous proposent des **Bûches Glacées pour les fêtes de fin d'année !**

Vous êtes intéressés ? 
N'hésitez pas à passer commande au 02 23 31 70 02 ou sur leur site : 
www.vanvalenbergcremierbio.bzh

Témoignage de Thierry, salarié du jardin

Dans le cadre d'un article pour le bulletin communal de Retiers, **Thierry** s'est prêté à un témoignage sur le Jardin que nous avons plaisir à vous partager :

« C'est une chance d'être au Jardin et d'y travailler, ça m'a permis de me relancer tant physiquement que mentalement. Je suis heureux d'y être car les activités maraichères sont polyvalentes, il y a de l'entraide dans l'équipe.

L'accompagnement fait avec Coralie (conseillère en insertion professionnelle) est très important, ce suivi fait du bien et me permet de me projeter dans mon projet professionnel. Je souhaite faire de l'aide à la personne, je veux développer le côté solidaire, sociale dans mon métier. La relation avec les gens est très importante pour moi, c'est une chose que je développe au Jardin avec de petites attentions : réfléchir à la présentation des produits pour Noël par exemple.

Cet hiver je vais m'occuper des échauffements de l'équipe, l'idée est de proposer des étirements en début de journée pour contrer le froid.

Ce qui me plaît aussi c'est de faire de la cuisine avec ma fille en utilisant les légumes du Jardin. J'aime être inventif dans la préparation et la présentation des plats. »

Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

Horaires de distribution

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



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

BETTERAVE ET PANAIS

La **betterave Forono** est une variété tardive à racine lisse et ferme de forme cylindrique, à bout arrondi. La chair de la betterave Forono est rouge foncé et particulièrement savoureuse. Parfait pour en faire des rondelles identiques !



Chips de betteraves au four :

Peler la betterave et en faire des tranches bien fines au couteau ou à la mandoline. Enduire les tranches de betteraves d'huile aromatisée.

Placer les tranches sur une feuille de papier sulfurisé ou sur le tapis silicone. Enfourner à 100-120°C pour 1h30 à 2 heures. Bien surveiller que cela ne brûle et noircisse pas.

Après la cuisson, laisser refroidir et durcir, dans le four éteint, pendant environ 10 minutes. Ajouter un peu de fleur de sel au moment de déguster.

Betteraves roties

Ingrédients :

750 g de betteraves	Huile d'olive extra-vierge
Sel et poivre noir	Quelques brins de romarin
1/2 bulbe d'ail	5 càs de vinaigre balsamique

Préparation :

Préchauffer le four à 220°.

Mettre les betteraves dans une cocotte, et ajouter suffisamment d'eau pour les couvrir.

Assaisonner avec le sel et porter à ébullition.

Faire cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égoutter.

Peler les betteraves et les couper en quartiers. Mettre dans un plat à four.

Maintenant, ajouter les arômes pendant que les betteraves sont encore chaudes. Mélanger les betteraves avec les gousses d'ail, le romarin, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Placer dans le milieu du four préchauffé et rôtir pendant environ 1/2 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Salade de panais aux raisins secs et amande

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients:

4 carottes	2 panais
1 échalote	180 g de boulgour
1 grosse poignée d'amande au tamari	1 poignée de raisins secs
huile vierge de noix	vinaigre balsamique
miel.	



Préparation

Faire cuire le boulgour 10 minutes dans un grand volume d'eau salée. L'égoutter, puis le rincer à l'eau froide. Peler les carottes et les panais, puis les râper. Concasser grossièrement, au couteau ou au robot, les amandes. Mélanger le tout avec le boulgour et les raisins secs dans un saladier. Préparer la vinaigrette en diluant une cuillère à café de miel avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile de noix ainsi que l'échalote pelée et ciselée.