

La Feuille de Choux

Semaine 7 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Bette	2.70€/kg	600g	1.62€
Betterave vrac	2.70€/kg	600g	1.62€
Chou de Milan	2.20€/p.	1	2.20€
Oignons rouges	3.00€/kg	500g	1.50€
Pommes de terre	2.00€/kg	1kg	2.00€
Pourpier	10.00€/kg	150g	1.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.44€

Coup d'œil sur le Jardin

Willy et **Guillaume** ont intégré l'équipe cette semaine.

Leur arrivée fait suite au départ de **Stéphanie** fin Janvier. Son projet professionnel l'amène aujourd'hui vers le métier d'animatrice en gérontologie. Un choix de métier qui lui va bien de par sa grande aisance à l'oral ! Durant son passage au jardin, outre l'activité de maraichage, Stéphanie s'est beaucoup impliquée dans les animations proposées : présentation des légumes racines dans un restaurant collectif, Mémé dans les Orties, animation de stands lors de divers marchés...

La saison des **semis** est bel et bien lancée : oignons ; mesclun ; poivrons ; piments ; chou rave ; fenouil ; laitue ;... Parallèlement, cette semaine on s'attaque au **rempotage** des tomates !

Cette semaine marque le début des **ateliers numériques** pour 5 salarié.es du Jardin. Ce projet porté par l'association, en partenariat avec la MEEF et le Conseil Départemental, se déroule à la Canopée (Tiers lieux de Janzé) sur 6 séances. L'occasion pour les maraichers volontaires de développer leurs compétences numériques, revoir les bases informatiques en ciblant les ateliers sur la gestion d'une boîte mail, la recherche d'emploi et la prise en main des outils de démarches administratives dématérialisées.

Des nouvelles de la **R.A.E (Reconnaissance des Acquis de l'Expérience)** : Après la remise d'un dossier de preuves portant - au choix de chacun - sur la *préparation des paniers, l'entretien des plants de tomates, l'animation d'ateliers, la préparation des sols, la livraison et la gestion de traitement de texte* ; **Julie, Katarina, Stéphanie, Thomas, Anais** sont passés devant un Jury d'entretien la semaine dernière. Une étape cruciale où il leur a fallu expliquer et valoriser les compétences mobilisées dans les différentes tâches effectuées. Tout s'est très bien déroulé ! Ne manque plus que **Didier** qui passera son entretien le 24 février. La remise des attestations d'acquis d'expérience aura lieu le 26 mars. Nous avons hâte de fêter ça avec eux !

Côté Association intermédiaire, 2 salariés passent également une RAE en tant que *menuisier et agent d'entretien et d'hygiène*.

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h 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, 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

CHOU DE MILAN ET BLETTES



Le chou pommé regroupe deux grandes variétés en apparence très éloignées : le **chou cabus** aux feuilles bien lisses et le **chou de Milan** aux feuilles, à l'inverse, très frisées et nervurées. Le chou de Milan est reconnaissable grâce à ses larges feuilles frisées et ses différentes teintes allant du vert franc au vert bleuté.

Préparation : Coupez-le d'abord en deux ou en quatre, selon sa taille et vos besoins. Enlevez ensuite si besoin toutes les feuilles abîmées et coupez le pied de chaque quartier. Rincez rapidement le chou à l'eau fraîche avec un peu de vinaigre blanc et égouttez-le. Empilez les feuilles les unes sur les autres sur votre plan de travail pour les découper en fines lamelles. Le chou est ainsi prêt à être sauté au wok, fondu en cocotte ou préparé en salade. Attention aux quantités : pour une préparation cuite, prévoyez le double de la quantité que pour une préparation crue. Comme beaucoup de légumes à feuilles, le chou diminue de volume à la cuisson.

Tartiflette au chou vert

Pour 4 personnes

Ingrédients:

1 Chou vert	30 g Crème fraîche	sel, poivre
1 Reblochon	20 cl Vin blanc	1 Filet d'huile d'olive
1 Oignon	100 g Lardons	

Préparation

Préchauffez le four à th 6 (180°C). Lavez le chou et émincez-le en lamelles. Plongez-le dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min.

Pendant ce temps, épluchez et ciselez l'oignon. Dans une poêle, faites-le fondre avec les lardons pendant 5 min puis ajoutez la crème et le vin. Salez et poivrez.

Dans un plat allant au four, disposez le chou égoutté puis versez la préparation. Ajoutez le reblochon coupé en deux (croute vers le haut) et enfournez pour 15 min.

Variante : Vous pouvez ajouter quelques pommes de terre cuites à l'eau.

Chakchouka aux blettes et à la courge

Pour 4 personnes

Ingrédients :

300 g de blettes	4 œufs
300 g de courge épluchée, vidée	2 c.s. d'huile d'olive
1 oignon moyen	½ c.c. de paprika (fumé)
2 gousses d'ail	½ c.c. à café de piment en poudre
800 g de pulpe de tomates	



Préparation :

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen. Pendant ce temps émincer l'oignon et écraser l'ail. Les mettre à revenir dans l'huile avec le paprika et le piment jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides (environ 5 minutes).

Pendant ce temps, couper la courge en dés d'1 cm de côté. Les ajouter dans la poêle, remuer et laisser cuire 5 minutes. Dans l'intervalle, couper les côtes et le vert de bette en lanières de 5 mm d'épaisseur. Réserver le vert et mettre les côtes de blettes dans la poêle. Mélanger et prolonger la cuisson le temps d'ouvrir le bocal de pulpe de tomates. Verser la pulpe de tomate dans la poêle. Mettre un peu d'eau (environ 10 cl) pour rincer le bocal et ajouter le tout dans la poêle. Bien mélanger. Laisser mijoter à couvert.

Au bout de 15 minutes de cuisson, vérifier que la courge et les côtes de blettes soient bien tendres. Ajouter le vert et prolonger la cuisson pendant 5 minutes. Creuser de petits "nids" pour les œufs. Ajouter les œufs et prolonger la cuisson le temps que le blanc soit cuit.

Alternative végétale : on peut ajouter des pois chiches cuits à la place des œufs.