

La Feuille de Choux

Semaine 8 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	750g	1.88€
Epinard	5.60€/kg	450g	2.52€
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40€
poireaux	2.70€/kg	900g	2.43€
Rutabaga	2.80€/kg	500g	1.40€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.63€

Les conséquences de la tempête

La tempête du 15 et 16 février n'a malheureusement pas épargnée notre jardin...

En début de semaine nous avons eu la mauvaise surprise de découvrir 5 de nos serres abimées voir très abimées ! Ainsi une partie de nos bâches se sont envolées, d'autres ont de multiples trous et déchirures. Certains pignons, systèmes d'enroulement latéral et barres de soutien se sont tordus ou ont cassés. Nous devons également changer des filets brise vent déchirés.

De plus, nous avons découvert un arbre couché sur le chemin entre deux parcelles.



Par « chance » les cultures déjà en places (navets botte, radis, mesclun et blettes) n'ont pas été touchées, toutefois cela aura pour conséquence de retarder leur croissance car soumises au froid. Retard qui impactera également la date de plantation et l'arrivée de nos tomates, poivrons et aubergines prévus sur cette parcelle...



Une partie de l'équipe s'attèle cette semaine à enlever les débris, ainsi que poser des tunnels nantais et des filets de protection pour essayer de préserver au maximum nos plantations. La tempête ayant touchée plusieurs exploitations maraichères le délai de réparation des dégâts est pour l'instant incertain...

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

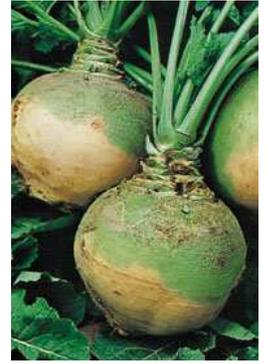
Site de production

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

RUTABAGA ET POIREAUX

Le rutabaga est appelé chou-navet car il appartient à la famille des Crucifères comme toutes les variétés de choux, les pousses de moutarde, le navet et le cresson. Le rutabaga est source de vitamine C. Ses fibres contribuent au transit intestinal normal et sa richesse en potassium lui confère des vertus naturellement diurétiques. En outre, il est peu calorique.

Côté légumes, le rutabaga se marie bien avec les betteraves, les légumes racine (carottes, navets...), les poireaux, les oignons, les pommes de terre... Côté viande, il s'associe à merveille avec le porc, le canard, l'agneau, le bœuf... Le rutabaga est excellent dans les bouillis, pot-au-feu, plats braisés et soupes. Il est délicieux mélangé aux purées de pommes de terre ou de carottes.



Gratin de rutabaga et patates au cheddar Pour 6 personnes

Ingrédients :

500 g de rutabaga	50 g de parmesan râpé
500 g de pommes de terre	20 cl de crème fraîche liquide
90 g de cheddar râpé	sel, poivre du moulin

Préparation :

Épluchez et coupez le rutabaga en tranches plutôt fines. Faites-le cuire 50 minutes à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Faites-les cuire 20 minutes. Égouttez.

Préchauffez le four à 210°C. Dans un plat à gratin, disposez les légumes en couches successives. Dans un bol, mélangez la crème avec les fromages râpés. Recouvrez les légumes avec ce mélange. Salez, poivrez. Enfournez et laissez cuire 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le dessus forme une belle croûte dorée. Servir tiède avec une salade verte de saison.

Œufs brouillés aux poireaux et champignons Pour 2 personnes | Préparation : 10 min. | Cuisson : 15 min.

Ingrédients:

4 œufs	1 pincée de muscade
1 poireau	1 pincée de paprika ou de piment en poudre
50 g à 150 g de champignons frais	1 petite poignée de graines de sésame
1 cuillère d'huile d'olive	1 cuillère de levure maltée ou parmesan
1 cuillère de crème fraîche	sel, poivre

Préparation

Couper un poireau en fines lamelles et le faire sauter sur une poêle avec une cuillère d'huile. Après quelques minutes, rajouter une pincée de sucre complet et un fond de verre d'eau.

Pendant ce temps, laver et émincer les champignons puis les ajouter aux poireaux.

Casser les œufs dans un bol avec une cuillère de crème et fouetter. Rajouter une pincée de sel, de poivre, de muscade, éventuellement de paprika ou de piment selon votre goût. Les ajouter à la préparation et les brouiller.

À mi-cuisson des œufs, ajouter une pincée de graines de sésame et une cuillère à café de levure maltée ou de parmesan.

