

La Feuille de Choux

Semaine 9 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou lisse	2.20€/kg	1kg	2.20€
Courge Hokkaïdo	2.90€/kg	800g	2.32€
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40€
Oignon rosé	3.00€/kg	500g	1.50€
Pommes de terre Bleue d'Artois	3.50€/kg	650g	2.28€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.70€

Formation au travail du métal

Les 2, 3 et 4 mars 2020 nous mettons en place une formation sur le « travail du métal » à destination de 10 salariés. Cette formation sera menée par « **l'Atelier Paysan** », coopérative qui accompagne les agriculteurs et agricultrices dans la conception et la fabrication de machines et de bâtiments adaptés à une agroécologie paysanne.

L'objectif à travers cette formation est de permettre aux participants d'apprendre à :

- Organiser un chantier d'autoconstruction ;
- Autoconstruire, s'approprier les techniques de découpe, perçage et soudure ;
- Reconnaître et déterminer les matériaux ;
- Se préparer à utiliser un outil autoconstruit sur le terrain.

Un apprentissage qui se fera par la théorie mais également par la pratique car les jardiniers participants seront amenés à fabriquer des **triangles d'attelage**. Ce système composé de deux triangles (mâle et femelle) permettra d'atteler facilement et en toute sécurité les outils de travail du sol au tracteur.

Pris en flagrant délit....

Tenez-vous bien ! **Le tracteur du Pays fait son Jardin s'est fait flashé en Espagne à 146 km/h au lieu de 120 !!!**

Le procès verbal de la gendarmerie ne fait pas de doutes, il s'agit bien de l'immatriculation de notre tracteur Renault. Loin de nous l'idée de sous-estimer les performances de vitesse de notre engin mais ce dernier n'a guère quitté son garage ni les parcelles de terre de notre chantier !

Résultat des courses :

De bonnes blagues entre collègues mais du temps passé administrativement pour annuler l'amende résultant de cette usurpation d'immatriculation.



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

COURGE HOKKAÏDO ET CHOU BLANC

Parmentier au potimarron Hokkaïdo

Pour 6 personnes | Préparation : 20 min. | Cuisson : 20 min.

Ingrédients :

500 g de pommes de terre
400 g de potimarron
500 g de viande blanche cuite
(restes de volaille ou de veau)
Sel et poivre

2 oignons
2 gousses d'ail
1 botte de persil
60 g de fromage râpé



Préparation :

Faites cuire les pommes de terre et le potimarron en morceau à la vapeur environ 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Contrairement à d'autres courges, il n'est pas nécessaire d'éplucher le potimarron.

Épluchez les pommes de terre sans vous brûler. Réduisez les légumes en purée, plus ou moins fine selon votre préférence, en les écrasant à l'aide d'une fourchette, d'un presse-purée ou d'un moulin à légumes, selon la consistance que vous souhaitez obtenir (mais surtout pas au mixeur).

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Épluchez et émincez finement les échalotes et l'ail. Mettez-les à rissoler, tout doucement, dans une sauteuse légèrement huilée. Hachez la viande. Quand les oignons sont translucides, ajoutez-la, pour la réchauffer. Salez, poivrez. Ajoutez le persil haché. Mélangez.

Dans un plat à gratin, étalez le hachis de viande et recouvrez-le avec la purée. Saupoudrez de fromage râpé. Faites gratiner au four pendant 15 min. Servez chaud avec une salade verte de saison.

Potée de chou lisse aux lardons

Pour 4 personnes | Préparation : 10 min. | Cuisson : 25 min.

Ingrédients :

1/2 chou lisse
200g de lardons
100 g d'oignons
20 cl de crème liquide
5 cl de vin blanc
sel – poivre - Noix de muscade



Préparation :

Dans une marmite à fond anti adhésif, mettre les lardons à dégraisser 2 mn. Pendant ce temps, couper le chou et le râper en grosses lamelles.

Eplucher et émincer les oignons.

Réserver les lardons. Laisser le gras des lardons dans la marmite et rajouter le chou, les oignons et le vin blanc. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant environ 10 mn. Rajouter ensuite les lardons, et continuer la cuisson pendant 15 mn en remuant régulièrement.

En fin de cuisson rajouter la crème liquide, bien mélanger, puis saler et poivrer, et râper la noix de muscade. Servir immédiatement.