

# La Feuille de Choux

Semaine 17 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.70€/kg	600g	1.62€
Chou fleur	2.50€/p.	1	2.50€
Chou pointu	2.20€/p.	1	2.20€
Laitue	1.30€/p	2	2.60€
Navets botte	1.90€/b.	1	1.90€
Pommes de terre	2.00€/kg	1kg	2.00€
Radis de Pâques	1.60€/kg	1	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certicateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>14.42€</b>

## Coup d'œil sur le Jardin



Nous terminons nos semis de courges



Culture de Pleurotes



Les premières laitues de l'année



Plants de tomates



Pommes de terre

## Vente de plants du jardin

Nous avons fini la plantation de **tomates cerise GREEN ENVY** et de nos **courgettes ZEPHYR** (courgette jaune et verte), il nous reste quelques plants disponibles.

Nous vous les proposons donc à la vente au prix de **2€/plant de tomates** et **1,50€/plant** de courgette

Pour passer vos commandes merci de nous contacter par mail à [paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr). Elles seront à retirer sur le Jardin.

### 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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## RADIS JAPONAIS ET NAVET BOTTE

### Radis frappés en marinade exotique

Préparation : 15 min. + 30 min. de repos | Pour 4 personnes

#### Ingrédients:

1 botte de radis roses ou radis de Pâques découpés  
4 c.soupe de sauce soja  
3 c.soupe de vinaigre  
2 c.soupe de sucre  
2 c.café d'huile  
2 c.café d'huile de sésame  
1 verre d'eau  
1 gousse d'ail



#### Préparation

Dans un saladier, mélangez le vinaigre et le sucre jusqu'à dissolution complète. Ajoutez la sauce soja, puis les deux sortes d'huiles. Ajoutez un petit verre d'eau et mélangez. Pelez, dégermez et émincez l'ail avant de l'ajouter.

Lavez et équeutez les radis. Écrasez-les l'un après l'autre avec un instrument lourd et plat. Les éventrer ainsi leur permet de mieux s'imprégner de sauce. Déposez-les dans le saladier et laissez mariner une demi-heure avant de servir.

#### Pour varier

*Essayez avec des carottes coupées en rondelles très fines, des dès de concombres, et toutes sortes de crudités. Variez la marinade en remplaçant l'ail par une échalote, de l'oignon, du piment frais, du persil, de la coriandre ou de la ciboulette.*

### Petits navets glacés

Préparation : 20 min. | Cuisson : 40 min | Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

1 kg de petits navets nouveaux  
60 g de beurre  
3 verres d'eau chaude  
1 c. soupe de vinaigre de vin ou balsamique  
1 c. café de sucre en poudre  
1 c. soupe de persil haché  
sel, poivre



#### Préparation :

Brossez les navets sous l'eau courante. Inutile de les éplucher si leur peau est fine. Nettoyez-les en coupant les fanes. Coupez-les en dès s'ils sont un peu gros. Plongez-les juste 5 min dans de l'eau en ébullition. Égouttez-les.

Faire fondre la moitié du beurre dans une cocotte. Mettez-y les navets à dorer légèrement sur toutes leurs faces, à feu vif, puis baissez le feu. Ajoutez 3 verres d'eau chaude, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux de 30 à 40 min selon la grosseur des navets.

Égouttez les navets dès qu'ils sont cuits mais encore fermes. Videz le jus resté dans la cocotte. À la place, mettez le beurre restant à fondre, les navets égouttés et saupoudrez de sucre. Laissez dorer légèrement. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre. Mélangez. Le fond de cuisson se présente comme une sorte de sirop très épais. Secouez la cocotte pour que tous les navets soient bien enrobés.

Servir à part, saupoudré de fines herbes hachées.

#### Conseil :

- *Pour gagner du temps et cuisiner moitié moins gras, faites d'abord cuire les navets à la vapeur pendant 20 min et passez directement à la dernière étape de cuisson.*
- *L'eau peut être remplacée par un bouillon léger ou être additionnée d'extrait de viande ou de sauce soja.*