

# La Feuille de Choux

Semaine 10 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.70€/kg	500g	1.35€
Courge Futsu Black ou Canada Mezoïdes	2.70€/kg	800g	2.16€
Echalotes	5.00€/kg	300g	1.50€
Poireaux	2.70€/kg	800g	2.16€
Pourpier	10.00€/kg	200g	2.00€
Rutabaga	2.90€/kg	500g	1.45€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.62€</b>

## Appel à cotisation 2021

Un nouveau semestre commence, l'occasion pour nous de procéder à l'appel à cotisation pour l'année 2021 !

**Si vous avez adhéré après le 01/11/2020, vous êtes déjà à jour de cotisation.**

Dans le cas contraire et si vous avez l'habitude de régler par chèque, espèces ou virement, **merci de penser à ajouter 15€ à votre prochain règlement.** Si vous l'oubliez, nous nous permettons de prélever ces 15€ sur votre prochain paiement.

Si vous avez opté pour le **prélèvement automatique, nous allons procéder au prélèvement début Avril** : vous n'avez pas de démarche à effectuer.

*N.B.* : sur les 15€, 12€ sont reversés au Réseau Cocagne qui assure le soutien technique d'une centaine de Jardins en France. Le Réseau Cocagne se donne pour missions de développer et animer le réseau des Jardins de Cocagne, essayer de nouveaux projets, consolider, mutualiser, capitaliser, communiquer, promouvoir les Jardins et professionnaliser les équipes d'encadrement via la mise en place d'un programme de formations.

## "Victimes des pesticides" recherche de témoignages

Agrobio 35, le groupement des agrobiologistes d'Ille-et-Vilaine, nous a envoyé le message suivant que nous nous permettons de vous retransmettre.

**L'association "Victimes des pesticides"** qui défend notamment des agriculteurs et des techniciens agricoles qui ont été directement touchés par les conséquences de l'utilisation des pesticides, n'est pas du tout convaincu par la mise en pratique actuelle des "chartes de bon voisinage" en matière de protections effective du voisinage des champs traités.

Selon l'association, ces chartes élaborées par la FNSEA ne sont pas assez protectrices, elles n'engagent pas de changements allant plus loin que ce que prévoit la loi. Il n'y est par exemple pas question de « comment éviter un traitement ? ».

Dans le cadre de l'élaboration d'un documentaire sur ces chartes, **l'association recherche des témoignages de riverains qui cohabitent avec des champs cultivés en conventionnel avec épandage de pesticides...**

Si vous souhaitez les aider, contactez Pierre Gruel par mail à [gruelp@yahoo.com](mailto:gruelp@yahoo.com)

## Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

## Horaires de distribution

**Le Theil** 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)

## RUTABAGA, CAROTTES et POIREAUX

### Tarte rutabaga et chèvre

Préparation et cuisson : 50 min | Pour 4 personnes

#### Ingrédients:

1 pâte feuilletée ou brisée	10gr de beurre
3 rutabagas	1 cc de miel
120 gr de bûche de chèvre	2 cc de cumin en grains (ou moulus)



#### Préparation

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Éplucher et couper en tranches les rutabagas, les faire pré-cuire 10 min dans de l'eau, les égoutter.

Pendant ce temps, étaler la pâte dans un moule, la piquer puis la recouvrir de tranches de chèvre.

Disposer dessus les rondelles de rutabaga cuites en rosace.

Faire fondre le miel et le beurre, badigeonner le mélange sur les rutabagas et parsemer de quelques graines de cumin.

### Brandade de carottes

#### Ingrédients:

750 g à 1 kg de carottes	50 g de farine
1 ou 2 oignons	1/2 l de lait
75 g de beurre	Sel, poivre blanc, noix de muscade.

#### Préparation

Râper fin les carottes, comme pour une salade de carottes râpées. Hacher finement l'oignon.

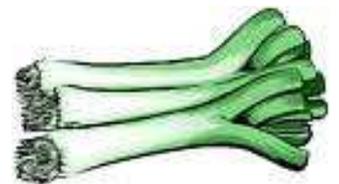
Faire une béchamel : 50 g de farine, 50 g de beurre et un tour de moulin de poivre blanc. Bien laisser cuire, à tout petit feu, jusqu'à ce que le roux ressemble à du sable mouillé, puis verser le lait petit à petit jusqu'à obtenir la consistance que vous préférez.

Pendant ce temps, faire revenir l'oignon haché dans le beurre restant avec du poivre blanc. Le laisser bien revenir mais ne pas le laisser colorer. Puis ajouter d'un coup les carottes râpées, augmenter le feu à vif et touiller constamment. Quand les carottes sont cuites (chacun sait que ça prend un bon bout de temps, on voit que c'est prêt quand elles sont devenues plus claires), ajouter la béchamel et continuer à touiller pendant qu'on y râpe de la noix de muscade et rectifie l'assaisonnement.

### Galette de poireaux au fromage de chèvre

#### Ingrédients (pour 4 personnes):

2 poireaux nettoyés et émincés	1 noix de beurre
1 oignon pelé et haché	3 oeufs
½ bûche de fromage de chèvre	100g de farine
200g d'emmental râpé	sel et poivre



#### Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les poireaux et l'oignon et laissez fondre à feu doux pendant une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement.

Quand les poireaux sont cuits, ajoutez le fromage de chèvre. Mélangez délicatement et à feu doux en veillant à ce que le fromage ne brûle pas.

Hors du feu, incorporez les œufs, la farine et l'emmental. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Etalez la préparation dessus et enfournez pour 10 minutes de cuisson jusqu'à l'obtention d'une belle galette dorée. Découpez en tranches et servez avec une salade verte.