

La Feuille de Choux

Semaine 11 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.70€/kg	600g	1.62€
Celeri rave	2.90€/kg	600g	1.74€
Epinard	5.60€/kg	600g	3.36€
Pommes de terre Allians GRENAILLES	3.00€/kg	800g	2.40€
Radis bleu d'automne	2.40€/kg	600g	1.44€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.56€

Trucs et astuces : les pelures épicées l'assiette

Les pelures des fruits et légumes du coin sont d'excellentes épices potentielles (du moins celles qui ont grandi avec de l'énergie plutôt que de la chimie). Les épluchures, choisies libres de tout résidu néfaste, renferment une myriade de saveurs. Le nécessaire pour extraire ce trésor aromatique : du temps et un marteau !

Poudre agrumée

Ingrédients :

Des zestes d'orange, de clémentine, de citron...

un marteau et un chiffon / un tamis

Préparation :

Détaillez les zestes sans la partie blanche amère. Faites sécher où bon vous semble (sur une assiette dans la cuisine, ça suffit) et mangez le fruit, tant qu'à faire. Quand ça commence à craquer entre les doigts — il faut compter une dizaine de jours, réduisez le tout en miettes. Soit en martelant les zestes dans un chiffon, soit en utilisant un mortier ou un mixeur électrique. Tamisez pour une consistance plus fine. Tout ça file dans un bocal hermétique qu'on dégage dans la pâte des gâteaux, dans les soupes de carotte, sur les pâtes aux sardines, avec le taboulé aux raisins secs...



Paillettes pour bouillon

Ingrédients :

Des peaux d'oignon / du thym / du romarin / des clous de girofle / un mixer

Préparation :

Une fois le bulbe d'oignon coupé, récupérons ses couches et laissons-les à l'air libre pour qu'elles deviennent de vieilles peaux. Quand c'est sec, avec du thym, du romarin, des clous de girofle, mixez jusqu'à obtenir des paillettes. À utiliser dans n'importe quelle soupe ou bouillon fade, dans une boule à thé si vous craignez d'en garder plus entre les dents que dans le gosier.



Source : www.magazine.laruchequiditoui.fr

Période d'adhésion

Mars 2021 – 17 septembre 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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

CELERI RAVE ET BLETTES

Gratin de celeri rave et champignons

Ingrédients (pour 6 personnes):

1 boule de celeri	1 feuille de laurier	20 g de beurre
500 g de champignons	1 gousse d'ail	100 g de gruyère
1 litre de lait	20 cl de crème fraîche	sel, poivre



Préparation

Préparer le lait : dans une sauteuse, verser le lait, une pincée de sel, la feuille de laurier et la gousse d'ail. Porter à ébullition puis réserver au chaud.

Préparer les légumes : nettoyer les champignons, les émincer et les faire sauter à la poêle avec le beurre. Stopper la cuisson quand ils commencent à dorer. Saler et poivrer. Réserver.

Éplucher le céleri, le couper en 4 et l'émincer en tranches très fines. Verser les tranches dans le lait et laisser cuire à petits frémissements pendant 15 min. Égoutter le céleri. Ne pas conserver le lait.

Préchauffer le four à 200°C. Dans un plat à gratin, étaler la moitié du céleri, les champignons et saupoudrer avec la moitié de gruyère. Recouvrir le tout avec le reste de céleri et ensuite le gruyère. Saler et poivrer légèrement. Napper l'ensemble avec de la crème fraîche. Glisser le plat dans le four et laisser cuire 20 min jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Soupe aux lentilles, blettes et citron

Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min. | pour 4 personnes

Ingrédients :

1 litre d'eau	1 gousse d'ail
100 g de lentilles brunes	1 bouquet de coriandre fraîche
vert de bettes (env. 400 g)	1 citron
1 c. à soupe d'huile d'olive	sel, cumin



1 oignon

Préparation

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Hachez les feuilles de coriandre. Lavez les blettes et coupez les feuilles en lanières fines ou hachez-les.

Mettez l'huile à chauffer dans un faitout ou une grande casserole. Faites revenir l'oignon quelques minutes. Ajoutez les lentilles, remuez avant d'ajouter l'eau. Couvrez et laissez cuire 15 minutes.

Ajoutez le vert de bettes, l'ail, la coriandre et salez légèrement, avec une pincée de cumin. Laissez bouillir encore 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Elles ne doivent pas être trop cuites. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût.

Servez avec des quartiers de citron : chacun en pressera à sa guise dans son assiette.

Pesto de vert de blettes

Ingrédients

les feuilles d'une petite botte de blettes	20 g de pignons de pin
1 gousse d'ail (ou 2 pour les accros à l'ail)	1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Séparer le blanc et le vert des blettes. Les côtes serviront à d'autres recettes ; elles peuvent être tout simplement cuites à la vapeur et servies nappées de ce pesto.

Laver les feuilles et les faire blanchir pas plus de 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Bien essorer avant de les déposer dans le robot mixeur avec la gousse d'ail écrasée, les pignons de pin, une cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Mixer... c'est déjà prêt !

Le pesto peut se conserver au réfrigérateur quelques jours (recouvert d'une fine couche d'huile d'olive). Vous pouvez aussi le congeler dans un bac à glaçon et utiliser les glaçons un à un pour assaisonner une assiette de riz ou de soupe.