

# La Feuille de Choux

Semaine 12 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves	2.60€/kg	600g	1.56€
Carottes	2.70€/kg	600g	1.62€
Epinards	5.60€/kg	500g	2.80€
Poireaux	2.70€/kg	800g	2.16€
Pommes de terre Agria - GRENAILLES	3.00€/kg	800g	2.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.54€</b>

## A la recherche de talents !

Souvenez-vous, il y a quelques semaines nous vous parlions du **projet d'embellissement et d'aménagement du Jardin** mené par Katarina et Maxime, salariés de notre chantier d'insertion. Ces actions font leur petit bonhomme de chemin, vous vous en rendrez compte tout au long de ce printemps !

En parallèle la commission culture, qui a pour volonté d'amener de « la culture » (arts plastiques, théâtre, expositions, livres, etc...) au sein de l'association, réfléchi à la création d'**un temps fort pour inaugurer ces travaux et proposer un temps convivial et culturel** sur le jardin d'ici la fin de cette année.

L'idée serait d'ouvrir notre jardin de Cocagne sur un ou deux jours, façon portes ouvertes, et de vous proposer de multiples activités : visites du jardin, expositions d'œuvres en plein champs, animations théâtrales, musicales, marchés de producteurs, etc...

Ce moment de partage, de découverte et de convivialité ne demande qu'à se concrétiser ! C'est dans ce cadre que nous sommes **à la recherche de talents !**

**Si vous souhaitez y participer en nous faisant découvrir vos compétences artistiques, en nous proposant diverses activités ou bien de quelconques autres manières, n'hésitez pas à nous contacter par mail à [paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)**

## Chantier bénévole

Nos fraisiers ont besoin de faire une petite coupe de printemps !

Pour prendre soin de nos fraisiers nous devons : nettoyer les feuilles sèches, les tailler et supprimer les stolons.

Pour ce faire, nous souhaitons lancer **un chantier bénévole le Vendredi 23 Avril après-midi**. Si vous souhaitez mettre la main à la terre et nous aider à nettoyer nos fraisiers pour en profiter cet été **nous vous accueillons avec grand plaisir !** N'hésitez pas à vous manifester par mail ou téléphone.



### 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](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)

## CAROTTE et EPINARD

### Gâteau aux carottes et à la cannelle

Préparation : 15 min. | Cuisson : 50 min.

#### Ingrédients:

3 carottes pelées et râpées	1 poignée de raisins secs	3 œufs
225g de farine	1 poignée de cerneaux de noix	10 cl d'huile
150g de sucre	2 càc de cannelle moulue	1 sachet de levure

#### Préparation

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez un moule à cake.

Dans une grande jatte, mélangez la farine, la levure, la cannelle, le sucre et le sel. Incorporez les œufs et l'huile. Ajoutez les carottes râpées, les raisins secs et les noix. Mélangez vigoureusement le tout.

Versez la préparation dans le moule beurré et faites cuire au four pendant 50 min. Vérifiez la cuisson en plongeant la lame d'un couteau dans le cake. Si la lame ressort lisse, le gâteau est cuit. Sinon prolongez la cuisson entre 5 et 10 minutes.

### Roulé d'épinards au fromage

#### Ingrédients:

500 g d'épinard	5 œufs	Sel et poivre
1 boursin à température ambiante	200g de saumon fumé (facultatif)	

#### Préparation

Préchauffez le four à 210°C (th7).

Cuisez les épinards 7-8 min à l'eau. Égouttez-les.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez les épinards à la préparation salez poivrez et versez celle ci sur une plaque avec des rebords puis enfournez à 210(th7) pendant 25 à 30 minutes.

Après la cuisson étalez le boursin à l'aide d'une spatule et recouvrez de tranches de saumon. Roulez le tout très serré et entourez d'un film alimentaire. Mettez au réfrigérateur pendant 3 heures.



### Pâtes fraîches aux épinards

Préparation : 30 min. + 1H de repos | Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

400 g de farine	100 g d'épinards frais	Huile d'olive
4 œufs	1/2 cc de sel	

#### Préparation :

Dans une poêle, faire revenir les épinards quelques minutes avec un filet d'huile d'olive. Réserver.

Dans un récipient, mettre la farine et le sel. Ajouter un à un les œufs et mélanger. Couper les épinards cuits, les ajouter et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Si votre pâte n'est pas assez souple, ajouter 1 à 2 CS d'eau. Filmer la boule de pâte et la laisser reposer 30 minutes (1h si vous avez le temps) au réfrigérateur.

Étaler la pâte à l'aide d'un laminoir (ou d'un rouleau à pâtisserie) et détailler vos pâtes selon la forme souhaitée. Elles doivent être de la même épaisseur. Si la pâte colle trop n'hésitez pas à la fariner ! Faites sécher vos pâtes 20 à 30 minutes (voir plus).

Faire bouillir une grande quantité d'eau salée.

Plonger les pâtes dans l'eau bouillante pendant 3 minutes. La cuisson peut varier selon si vos pâtes sont très sèches ou non, il faut donc surveiller la cuisson.

*Astuce : vous savez si vos pâtes sont cuites lorsque celles-ci remontent à la surface*

Servir immédiatement ! Vous pouvez accompagner ces pâtes en faisant revenir de l'ail et de l'oignon dans de l'huile d'olive, avec de la sauce tomate.

