

La Feuille de Choux

Semaine 13 – Année 2021



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€
Mesclun	15.00€/kg	200g	3.00€
Panais	2.90€/kg	800g	2.32€
Pommes de terre – Diverses variétés	2.00€/kg	1kg	2.00€
Radis de Pâques	1.60€/b.	1 botte	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.54€

Coup d'œil sur le jardin

Cette fin Mars signe le départ de trois salariées du jardin.

Vinciane a terminé son contrat mi-mars et se lance dans une activité d'entretien d'espaces verts et de jardinage chez les particuliers. Cerise sur le gâteau, elle a une seconde corde à son arc et peut également vous proposer une prestation d'accordeuse de piano. Si vous êtes intéressé.es par ce service de jardinage ou d'accordage, et souhaitez soutenir Vinciane dans ce projet, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions faire le relais !

Sarah et **Zoé** ont également conclu leurs contrats la semaine dernière pour se lancer dans un projet de maraichage ! Elles ont toutes les deux débuté un cycle de formation au BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Entreprise Agricole) au centre de formation agricole du Rheu.

Nous leur souhaitons une belle réussite dans leurs projets et auront plaisir à vous donner de leurs nouvelles par la suite !

Commande groupée de pommes #6

Nous lançons la dernière commande groupée de pommes bio de L'EARL du vieux Presbytère (de Chaumeré-Domagné). **Dernière chance pour en profiter jusqu'au bout !!**

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Dalinsweet**, croquante et légèrement acidulée, à déguster à la main.
- **Dalinette**, pommes rustique mais très fruitée.
- **Braeburn**, chair très croquante, saveur équilibrée, sucrée et acidulée, parfumée et juteuse
- **Reinette d'Armorique**, chair dense, un goût fin, acidulé et parfumé, à croquer ou à cuisiner
- **Golden**, croquante, sucrée et douce, parfaite à manger au couteau.



Nous enregistrons vos commandes jusqu'au **MERCREDI 07 AVRIL dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 15 ou 16.

Période d'adhésion

Mars 2021 – 17 septembre 2021

Horaires de distribution

Le Theil	vendredi 9h30-19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Zanéz	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

RADIS DE PÂQUES

Le radis de Pâques ou « Ostergruss » est une variété de grands radis, d'une quinzaine de centimètres à la peau rose et chair blanche et dense. Leur saveur est très douce et ils possèdent de longues fanes, parfaites pour un velouté !

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	2 c.café d'huile de sésame
3 c.soupe de vinaigre	1 verre d'eau
2 c.soupe de sucre	1 gousse d'ail
2 c.café d'huile	



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.

Soupe de fanes de radis

Ingrédients :

Les fanes d'une botte de radis	1 grosse pomme de terre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive	1 litre d'eau
1 oignon	1 c.café de gros sel
1 gousse d'ail	



Préparation :

Coupez le feuillage des radis. Éliminez les feuilles jaunies ou trop abîmées et lavez les autres à l'eau froide. Laissez-les égoutter. Lavez et épluchez la pomme de terre, l'oignon et la gousse d'ail. Émincez l'ail et l'oignon. Coupez la pomme de terre en petits morceaux.

Dans une grande casserole, mettez l'huile à chauffer. Faites revenir les oignons et l'ail émincés quelques minutes. Ajoutez les fanes et laissez-les suer : faites-leur rendre leur eau à feu vif, tout en remuant, pendant 5 minutes. Ajoutez les dès de pomme de terre, remuez et recouvrez d'eau. Salez sans hésiter, car les fanes sont fades.

Laissez cuire à couvert, environ 20 minutes, jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. Ce potage doit cuire en peu de temps pour garder toute sa saveur printanière et ses vitamines.

Mixez. Goûtez. Ajustez l'assaisonnement. Servez.