

# La Feuille de Choux

Semaine 14 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.70€/kg	800g	2.16€
Courge Tristar	2.70€/kg	1kg	2.70€
Laitue Beurre	1.10€/p.	1 pièce	1.10€
Laitue Batavia	1.10€/p.	1 pièce	1.10€
Navet botte	1.90€/b.	1 botte	1.90€
Panais	2.30€/kg	700g	1.61€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.57€</b>

## Coup de pouce !

Le passage en chantier d'insertion n'a pas comme objectif premier l'apprentissage d'un métier dans le maraîchage pour les salariés mais la (re-)définition d'un projet professionnel à travers la formation et un accompagnement individuel.

**Anais**, ouvrière maraîchère du Pays fait son Jardin oriente son projet professionnel dans le métier de secrétaire comptable. Dans ce cadre, elle **recherche un stage dans le domaine de la comptabilité et la gestion administrative** avant fin Juillet. Il s'agit d'un stage d'observation d'une ou deux semaines.

Nous nous permettons donc de faire un appel « coup de pouce » ! Si vous avez dans votre entourage une entreprise pouvant l'accueillir en stage n'hésitez pas à nous prévenir, nous lui ferons le relais.

## Des nouvelles du jardin

Cette semaine l'équipe s'agrandit avec l'arrivée de **Hartley** en tant qu'ouvrier maraîcher. Nous lui souhaitons la bienvenue !

Les mois d'Avril et de Mai sont une période particulière pour les paniers du jardin. **Nous arrivons dans une transition entre les légumes d'hivers (de garde) et les légumes printaniers.** Vous allez par exemple pouvoir encore profiter de courges, de carottes et de panais...

Concernant les panais, nous en avons en grande quantité ! Vous en retrouverez donc un peu plus souvent dans vos paniers avant que ces derniers ne montent en graines. Et qui dit grande quantité, dit petite remise pour pouvoir écouler nos stocks.

Mais les légumes de printemps sont également de sortie !! Vous ne tarderez pas à profiter de nos navets bottes, radis de Pâques, radis roses, blettes, carottes bottes, mesclun, laitues, oignons nouveaux... !!

Côté plantation : nos tomates, courgettes, oignons pour cet été sont installés !



### 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)

## NAVET BOTTE

### Cake aux fanes de navet

Préparation : 15 min | cuisson : 50 min

#### Ingrédients :

400-500 g de fanes de navets ou autres  
3 œufs  
une poignée de noisettes entières  
200 g de farine  
1 dl de lait  
200 g de gruyère  
5 càs d'huile  
1/2 sachet de levure  
Sel



#### Préparation

Battre les œufs et y incorporer l'huile, le lait, la farine, la levure. Si la pâte est trop consistante la mouiller avec encore un peu de lait ou de l'eau.

Y ajouter le gruyère râpé, les fanes coupées menues, les noisettes, le sel.

Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et enfourner 50 minutes à 180°C.

Servir froid.

*Pour varier : on peut aisément remplacer les fanes de navets par des fanes de radis, de betteraves ou les associer.*

## Petits navets glacés

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

#### Ingrédients :

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

#### 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.*