

La Feuille de Choux

Semaine 15 – 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€ |
| Carottes | 2.70€/kg | 800g | 2.16€ |
| Courge longue de Nice | 2.40€/kg | 1kg | 2.40€ |
| Mesclun | 15.00€/kg | 200g | 3.00€ |
| Radis Pernot clair | 1.30€/b. | 1 botte | 1.30€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 10.48€ |

Coup d'œil sur le Jardin

Cette semaine, nous avons le plaisir d'accueillir **Marek** en tant qu'ouvrier maraîcher sur le jardin !

Côté cultures, ces derniers jours de gel ont malheureusement eu raison de nos plants de courgettes... Comme beaucoup d'agriculteurs, **les gelées ont également fait du dégât chez nous**. Toutes les courgettes et quelques plants de tomates plantés il y a quelques semaines n'ont pas survécu ! Nous relançons donc les semis de courgettes et sommes en recherche active de plants prêts à installer pour éviter trop de retard dans la croissance et la récolte de ces dernières...

Cette année encore **nous renouvelons la culture de pleurotes** dans notre hangar ! La récolte de ces champignons devrait se faire d'ici 1 mois, ils vous seront proposés dans vos paniers !

Des ruches et des abeilles !

Ce mois-ci nous accueillons avec joie les ruches de Patricia Rocher, apicultrice de « **la Rivière de Miel** », sur une parcelle du Jardin.

Elle a ainsi pu installer **9 ruches en lisière de forêt** sur notre terrain et les abeilles commencent déjà à s'affairer !

Patricia propose bien évidemment du miel mais le conditionne également en bonbons, pain d'épices et nougats. De quoi réveiller nos papilles !

Si vous souhaitez en savoir plus n'hésitez pas à vous renseigner sur le site de la Rivière de Miel et peut être proposerons nous une commande groupée de miel provenant des fleurs du jardin cette fin d'été ?!



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, trouver des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr



l'Europe
s'engage
en France
avec le FSE



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

MESCLUN, RADIS et BLETTES

Salade verte aux radis

Pour 4 personnes | Préparation : 5 min

Ingrédients :

mesclun

5 radis roses bien dodus

2 c. à soupe de vinaigre de Xérès

2 c. à soupe d'huile de colza

2 c. à soupe de pignons de pin



Préparation :

Lavez la salade à l'eau froide et séchez-là délicatement. Lavez le radis et coupez-le en rondelles très fines, sans l'éplucher. Déposez la salade et les radis dans un saladier.

Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle ou sous le gril du four.

Dans une jatte, émulsionnez l'huile et le vinaigre avec une pincée de sel.

Au moment de servir, mélangez les ingrédients de la salade avec la sauce. Parsemez des pignons de pin grillés. Servez aussitôt.

Beignet au blettes

Ingrédients (pour 4 personnes):

400 g de feuilles de blettes, tiges enlevées.

2 gousses d'ail écrasées

30 g de persil plat

2 œufs

20 g de coriandre

80 g de fêta en petits morceaux

20 g d'aneth

6 cl d'huile d'olive

1 c à café de noix de muscade râpée

4 quartiers de citron

1/2 c à café de sucre

Sel et poivre noir

3 c. à soupe de farine



Préparation

Séparez les côtes des verts de blettes (utiliser les tiges pour une autre recette !)

Blanchissez le vert des blettes 5 minutes à l'eau bouillante. Égouttez-les et essorez-les soigneusement en les pressant éventuellement dans un torchon. Il faut que la matière soit quasiment sèche.

Mixez ces feuilles avec toutes les herbes, la noix de muscade, le sucre, la farine, l'ail, les œufs et un peu de sel et poivre dans un robot ménager. Réduisez le tout en une pâte lisse et incorporez la fêta.

Dans une poêle moyenne, faites chauffer à feu moyen à vif 1 c. à soupe d'huile. Y faire revenir les beignets (4 ou 5 à la fois) en déposant à chaque fois une cuillerée à soupe bombée de votre mélange. Appuyez doucement sur la pâte pour obtenir des beignets d'1 cm d'épaisseur que vous ferez revenir 3 ou 4 minutes en les retournant 1 fois.

Conservez au chaud dans du papier absorbant et servie avec les quartiers de citron et une belle salade.

Blettes au vinaigre balsamique

Ingrédients :

Une demie botte de blette / Vinaigre balsamique / Huile d'olive / Sel, poivre

Préparation :

Laver soigneusement les blettes. Couper-les en morceaux assez fins (notamment les côtes). Placer-les dans une terrine.

Mélanger dans un bol 3 à 5 cuillères à soupe d'huile d'olive et une à 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Ajouter sel et poivre à votre convenance. Verser le contenu du bol dans la terrine, bien mélanger le tout.

Faire cuire environ une heure au four, thermostat 6-7. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson. Les blettes sont comme confites.