

La Feuille de Choux

Semaine 16 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Navet botte	1.90 €/b.	1	1.90€
Carottes botte	2.70€/b.	1	2.70€
Laitue <i>Gilmore et beurre</i>	1.10€/p.	2	2.20€
Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00€
Radis botte <i>de Pâques</i>	1.60€/b.	1 botte	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.40€

Coup d'œil sur notre projet d'embellissement au jardin

Pour les adhérents qui viennent récupérer le panier au jardin, vous constaterez peut-être quelques changements au jardin! Depuis 2-3 mois nous avons lancé une commission « culture » intégrant différents amis du jardin (administrateurs, bénévoles, adhérents) mais aussi des salariés (permanents et jardiniers en parcours). A travers cette commission, notre 1^{er} projet est de travailler sur l'embellissement de l'accueil au jardin.

Ainsi, Maxime, ouvrier maraîcher ayant une belle expérience dans la création paysagère a travaillé à la mise en place d'un espace de pause devant notre salle de restauration.



Le module que vous voyez derrière la photo sera recouvert par une fresque réalisée par Katarina, ouvrière maraîchère et artiste graphiste. Un beau partenariat est en cours avec DécoPub (imprimeur numérique à Janzé).

Enfin, Katarina, tutorée par Laurence administratrice de l'association, peaufine un projet de fresque sur la façade de notre magasin.

Nos espérons pouvoir inaugurer toutes ces belles réalisations sur un temps fort « culture » avec un grand C en septembre !!! Nous ne manquerons pas de vous tenir informés !

Période d'adhésion

Mars 2021 – 17 septembre 2021

Horaires de distribution

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

NAVET et RADIS

Carpaccio de navets crus

Pour 4 personnes | Préparation : 20 min | Pas de Cuisson

Ingrédients :

450 g de navets
3 cuillères à soupe d'huile de sésame
2 cm de gingembre frais (ou 3 pincées de gingembre en poudre)
Quelques brins de ciboulette
3 cuillères à soupe bombées de graines de sésames
Le zeste d'une orange finement râpée
Sel & poivre



Préparation :

Épluchez les navets et coupez-les en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.
Disposez les tranches de navets en rosace sur un grand plat. Versez l'huile de sésame.
Épluchez le gingembre et râpez-le sur les navets.
Ajouter le zeste et les graines de sésames
Salez, poivrez et décorer de la ciboulette.

Salade de lentilles et radis au chèvre

Pour 4 personnes | Préparation : 15 min | Cuisson : 35 min

Ingrédients :

300 g de lentilles blondes bio
1 échalote
3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
2 cuillère(s) à soupe de vinaigre
300 g de radis roses
120 g de crottin de chèvre
180 g de salade
80 g de noisettes

Préparation :

Dans une casserole, faites cuire les lentilles largement couvertes d'eau (non salée) à feu moyen 25 à 30 mn. Une fois cuites, égouttez-les. Passez-les sous l'eau froide pour les tiédir légèrement.

Pelez et coupez l'échalote en deux dans la longueur, puis émincez-la. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre émulsionnés. Coupez les radis en rondelles et le crottin de chèvre en cubes. Lavez, égouttez et émincez la salade. Versez les radis, le chèvre et la salade dans un saladier.

Glissez les noisettes dans un sac, puis tapez dessus avec un rouleau à pâtisserie pour les briser grossièrement. Faites-les dorer dans une poêle, à sec, 5 mn à feu moyen-vif, puis ajoutez-les à la salade avec les lentilles tiédies. Mélangez délicatement et servez aussitôt.