

La Feuille de Choux

Semaine 18 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou-fleur	2.50€/p.	1 pièce	2.50€
Chou pointu	2.30€/kg	1 kg	2.30€
Laitue beurre	1.30€/p.	1 pièce	1.30€
Oignons botte	1.90€/p.	1 botte	1.90€
Pommes de terre Carolus –chair tendre	2.00€/kg.	600g	1.20€
Radis « Raxe » botte	1.30€/b.	1 botte	1.30€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.50€

Le jardin recherche un bungalow de chantier

Dans le cadre de la finalisation de notre projet d'irrigation sur la parcelle éloignée du jardin **nous avons besoin d'un bungalow de chantier** d'environ 6 mètres par 2,50 mètres pour mettre en place les pompes et la programmation nécessaire à l'irrigation.

Nous faisons donc appel à notre réseau d'adhérents ! **Si vous avez dans votre entourage une connaissance nous permettant d'acquérir un tel bungalow merci de nous contacter !**

Ce projet d'irrigation tant attendu devrait se mettre en place en juillet, nous vous détaillerons le projet dans un prochain article.

Changement prix des laitues

Jusqu'à aujourd'hui les laitues présentes dans votre panier étaient vendues à 1.10€/pièce. Toutefois le prix des pièces de laitues plantées sous serres est normalement plus conséquent sur cette période, l'année dernière nous vous proposons la pièce de laitue (sous serre) à 1.30€.

Nous nous permettons donc de rectifier cela et de vous proposer **les laitues de ce début Mai à 1.30€/pièce**. Nous rebasculerons le prix à 1.10€/p. dès que nous vous fournirons des laitues de plein champ.

Merci de votre compréhension !

Annulation panier du Vendredi 14 Mai

Petites modifications à noter **pour les adhérents du Theil-de-Bretagne, de la Guerche de Bretagne et d'Amanlis retirant leurs paniers le vendredi**.

Le jeudi 13 Mai étant férié et suivi d'un pont **nous annulons le panier du vendredi 14 Mai**.

Ce panier de la semaine 19 étant annulé et non facturé, **nous nous permettrons exceptionnellement de vous proposer 3 paniers plus conséquents sur les mois de Mai et Juin**.

L'idée est de compenser ce panier annulé (d'une valeur de 10.50€) par 3 paniers un peu plus cher (**ex : panier à 13.50€**)

Merci de votre compréhension !



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

PLEUROTES ET CHOU-FLEUR

Pâtes aux pleurotes

Pour 2 personnes

Ingrédients:

200 g de spaghetti	3 càs de vin blanc sec
250 à 270 g de pleurotes	2 càs d'huile d'olive
une dizaine de feuilles de persil	1 pincée de piment
1 grosse gousse d'ail hachée	Sel



Préparation

Mettre à chauffer une grande quantité d'eau.

Nettoyer les champignons en les frottant délicatement avec un tissu humide. Couper les champignons en petites tranches en retirant les parties les plus dures (ils sont charnus donc s'ils sont gros faites des cubes).

Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile d'olive avec la pincée de piment et l'ail haché. Une fois que l'ail est devenu translucide, ajouter les morceaux de champignons, hausser le feu et faire sauter pendant 2 minutes. Verser le vin blanc puis baisser un peu le feu, saler et continuer la cuisson pour 7-8 minutes à feu moyen. Si les champignons s'assèchent trop lors de la cuisson, ajouter un peu d'huile d'olive (ou d'eau).

Pendant ce temps, saler l'eau de cuisson arrivée à ébullition puis y jeter les pâtes et les faire cuire un peu moins que le temps indiqué sur le paquet. Une fois les spaghettis presque cuits (ils doivent être très al dente), les sortir de l'eau sans les égoutter totalement et les ajouter aux champignons. Les faire sauter quelques instants en ajoutant le persil finement haché. Servir immédiatement.

Fleurette de chou-fleur en sauce indienne au lait de coco

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

Ingrédients :

1 chou-fleur	1/2 c. à c. de curcuma
150 g de pois chiches cuits	1/2 c. à . de garam masala
2 c. à s. d'huile d'olive	1/2 c. à c. de graines de cumin
1 oignon	1 c. à s. de concentré de tomate
1 gousse d'ail	200 g de lait de coco (en boîte de conserve)
1 morceau de gingembre frais	200 g de yaourt au soja nature, à défaut de l'eau
1 c. à c. de curry	Persil frais

Préparation :

Couper le chou-fleur en fleurettes. Laver et faire blanchir dans une eau frémissante pendant 8 minutes environ. Égoutter. Disposer les fleurettes sur une plaque de four tapissée de papier cuisson. Enfourner pendant 15 minutes à 210°, jusqu'à ce que les bords des fleurettes commencent à dorer.

Préparer la sauce: faire chauffer une sauteuse huilée. Faire revenir l'oignon finement émincé et l'ail haché ou entier pendant 5 minutes.

Ajouter le gingembre et prolonger la cuisson 3 minutes. L'oignon doit être bien tendre et presque doré.

Ajouter les épices (curry, curcuma et garam masala) et le cumin. Mélanger 30 secondes.

Insérer le concentré de tomate, le lait de coco et le yaourt (ou l'eau), saler et poivrer. Mélanger quelques minutes le temps d'épaissir un peu la sauce.

Verser les fleurettes de chou-fleur et les pois chiches dans la sauce. Mélanger.

Saupoudrer de persil frais, de graines au choix (ex : graines de courge) et servir bien chaud avec du riz basmati.