

La Feuille de Choux

Semaine 18 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.70€/b.	1 botte	2.70€
Chou-fleur	2.50€/p.	1 pièce	2.50€
Chou rave	1.50€/p.	2 pièces	3.00€
Laitue	1.30€/p.	2 pièces	2.60€
Navet botte	1.90€/b.	1 botte	1.90€
Légume surprise	1.00€	1	1.00€
Radis « Raxe » botte	1.30€/b.	1 botte	1.30€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			15.00€

Trucs et astuces : C'est meilleur à la vapeur !

Les arguments pour passer de la poêle à la vapeur

- > Une cuisson plus rapide et économique en eau, sans risque d'aliments brûlés au fond du plat.
- > Une température douce, homogène qui préserve une bonne partie des nutriments et potentialise les saveurs.

Les trois règles de l'amateur du panier vapeur

- > Porter l'eau à ébullition avant de lancer la cuisson, en quantité adéquate pour un dégagement abondant de vapeur.
- > Préférer un couvercle en forme de dôme pour que le ruissellement de l'eau ne lessive pas les aliments.
- > Placer un torchon entre le haut du panier et le couvercle pour éviter que l'eau de condensation ne détrempe la préparation.

Le choix technique

- > L'autocuiseur sous pression entre 105 °C à 120 °C.
- > Le cuit-vapeur à vapeur libre entre 95 °C et 100 °C.
- > Le four-vapeur en basse pression entre 45 °C à 100 °C.

Sachant que plus la température est élevée, plus les vitamines et les minéraux des aliments sont altérés...

Le choix pratique

Plus de place dans les placards pour investir dans un cuit-vapeur ? Pensez marguerite ! Une fleur de métal perforé qui se déplie et se place au fond de n'importe quelle casserole, du moment qu'elle a un couvercle. Juchée sur pieds, elle empêche les aliments d'être au contact de l'eau.

Le choix gastronomique

Cuire à la vapeur, c'est une autre idée de la cuisine. Pas de croustillant mais du moelleux gourmand : légumes tendres sans ajout de sel, gâteaux gonflés, poisson fondant, flan onctueux...



Source et crédit photo : magazine.laruchequiditoui.fr

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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

CAROTTES NOUVELLES ET CHOU-RAVE

Carotte rôtie accompagnée de sa crème de tahin

Pour 4 personnes

Ingrédients:

6 belles carottes	2 c à s d'huile d'olive
2 c à s de miel	1 c à s de graines de coriandre écrasées
1/2 c à c de cumin	3 brins de thym

Pour la crème sésame :

1 petite faisselle égouttée	2 CS de tahin (purée de sésame)
1 jus d'un demi citron	1 petite gousse d'ail

Préparation

Lavez et brossez vos carottes en les gardant entières. Placez-les dans un plat à gratin. Ajoutez la marinade : l'huile d'olive, le miel, le thym, la coriandre, le cumin; salez et poivrez. Recouvrez bien vos carottes de ce mélange, en les badigeonnant, et en les tournant. Laissez ainsi pendant 15 min.

Préchauffez le four à 200 degrés, et placez vos carottes sur une plaque chemisée. Gardez le reste de marinade. Enfournez pour 40 min. Toutes les dix minutes, tournez vos carottes et ajoutez un peu de marinade. Vos carottes vont être fondantes et rôties des deux côtés.

A part, préparez votre crème au sésame. Mélangez votre faisselle égouttée, le tahin, le jus de citron, la gousse d'ail pressée; salez et poivrez et réservez au frais.

Piquez vos carottes à l'aide d'un couteau, elles doivent être fondantes! Servez bien chaud accompagné de la crème de sésame.!



Salade fraîcheur de chou-rave

Ingrédients :

1 petit chou-rave	1 carotte
1 pomme,	1 citron
1 càs de sirop d'agave ou miel	2 càs d'huile d'olive
1 càs de graines de votre choix	

Préparation :

Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette.

Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe. Lavez et épluchez également la carotte.

Lavez mais n'épluchez pas votre pomme.

Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez tout ce joli monde dans un saladier.

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le sirop d'agave. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja...

Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais... Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines



Dips de chou rave à l'apéro

Ingrédients :

2 choux raves	1 yaourt grecque	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
5 cl de crème fraîche	Le jus d'un 1/2 citron	Quelques feuilles de menthe ciselées
Sel et poivre du moulin	Des épices : Za'atar ou dukka	

Préparation :

Éplucher puis découper en bâtonnets le chou rave. Mélanger tous les ingrédients pour réaliser la sauce à tremper.