

La Feuille de Choux

Semaine 2 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courge Melonnette ou Buttercup	2.70€/kg	1kg	2.70€
Navet violet	2.70€/kg	600g	1.62€
Oignons jaunes	2.60€/kg	500g	1.30€
Poireaux	2.70€/kg	800g	2.16€
Pommes de terre Ecrin	2.00€/kg	800g	1.60€
Radis noir rond	2.70€/kg	500	1.35€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.73€

Trucs et astuces

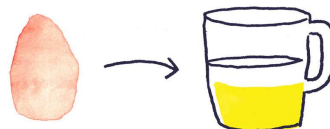
Vous avez une irrésistible envie de faire un gâteau et plus un œuf à l'horizon ? Voici trois astuces de substitution :



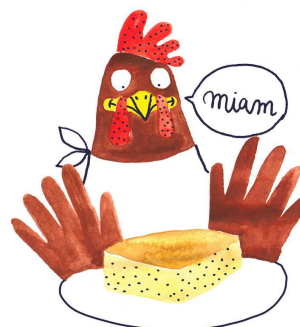
1. Vous n'avez plus d'œufs pour votre gâteau ?



3. ou 1/2 banane écrasée



2. Remplacez chaque œuf par 1/3 de tasse de compote de pommes et 1/4 de tasse de yaourt



4. Laissez cuire en regardant bien la cuisson. Gâteau réussi !

Une nouvelle **commande groupée de pommes bio** est lancée pour ce mois de Janvier. Pour en profiter consultez vos mails. Réponse demandée avant **le Mercredi 20 janvier**.

Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 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

COURGE MELONNETTE DE VENDEE et POIREAUX



Crumble de poireaux aux noix

Préparation : 15 min. | Cuisson : 35 min.

Ingrédients:

4 blancs de poireaux
2 c. à soupe de beurre
1 gousse d'ail hachée
1 échalote émincée
½ c. à café de mélange de curry
½ c. à café de piment de Jamaïque moulu
sel, poivre noir du moulin

Pour le crumble :
80 g de noix moulues
80 g de farine
50 g de beurre
30 g de parmesan frais râpé
1 c. à café de fleur de sel
poivre noir

Préparation

Nettoyez et émincez les blancs de poireaux (mettre de côté le vert pour un potage !)

Dans une poêle, faites revenir l'échalote émincée et l'ail haché dans le beurre. Ajoutez les poireaux, et laissez-les fondre pendant 20 min. Ajoutez le curry, le piment, le sel et le poivre.

Préchauffez le four à 200°C (th.6/7).

Préparez le crumble : dans un plat, mélangez à l'aide d'une fourchette, les noix, la farine, le parmesan, la fleur de sel et le poivre. Ajoutez le beurre et mélangez le tout du bout des doigts, la pâte doit être granuleuse.

Dans un plat à gratin, répartissez les poireaux, et couvrez-les du crumble.

Enfournez le plat pendant 15 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement gratiné.

Pour varier : Peuvent s'y ajouter des prunes, du bleu d'Auvergne, du blé noir, du lard ou des dès de poulet...

Galette des rois salée à la courge et reblochon

Idée de recette proposée par Bruno du jardin

Préparation : 45 min. | Cuisson : 30 min. | Pour 4 personnes

Ingrédients:

2 pâtes feuilletées
1 oignon
1 demi reblochon
1 verre de vin blanc
200g de lardons (facultatifs)
Muscade, vanille et gingembre râpé
1 courge butternut (ou bien melonnette de Vendée)
Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Epluchez et coupez la courge en petit dès, puis faites-les revenir dans une poêle avec l'oignon et les lardons. Une fois la courge légèrement dorée, versez le verre de vin puis laissez cuire jusqu'à évaporation. Laissez refroidir. Ajoutez les épices.

Disposez le premier disque de pâte feuilleté sur une plaque recouverte de papier cuisson. Piquez le fond afin que la pâte ne gonfle pas trop. Garnissez avec la préparation en laissant un espace sur les bords.

Coupez le reblochon en deux et disposez-le sur la garniture. Recouvrez avec le deuxième disque de pâte, dorez au jaune d'œuf, et soudez les bords avec soit du jaune d'œuf soit de l'eau. Découpez les bords en trop et faites le décor de votre choix sur le dessus avec un couteau ou une fourchette. Enfournez pendant 30 à 40 minutes.