

# La Feuille de Choux

Semaine 20 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou-fleur	2.50€/p.	1 pièce	2.50€
Chou rave	1.50€/p.	1 pièce	1.50€
Laitue	1.30€/p.	2 pièces	2.60€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	500g	2.50€
Légumes surprises			4.20€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>13.30€</b>

## Commande groupée de Spiruline

L'association **Optim'ism**, jardin de Cocagne du pays de Lorient, a développé depuis le début de l'année 2020 une **production artisanale de spiruline** sur sa ferme maraîchère. Cette culture de spiruline permet à leurs ouvriers en insertion professionnelle d'acquérir de nouvelles compétences dans le domaine de l'aquaculture.

Afin de soutenir cette démarche, **nous vous proposons une commande groupée** de ce produit complémentaire aux légumes, récolté et fabriqué dans le cadre d'une activité solidaire.

### La spiruline, qu'est-ce que c'est ?

La spiruline fait partie des premières formes de vie apparues sur terre. Cette micro-algue en forme de spirale appartient à la famille des cyanobactéries. Sa composition très riche en nutriments essentiels en fait un aliment exceptionnel. Elle est avant tout connue pour sa teneur exceptionnelle en protéines (Entre 60 % et 70 % de son poids) et en fer. Elle aide ainsi à équilibrer son alimentation et à prévenir d'éventuelles carences.

Le jardin de Cocagne Optim'ism cultive la spiruline dans des bassins situés sous 2 serres. Elle est ensuite récoltée, séchée, déshydratée et broyée pour être conditionnée en paillettes ou en poudre.

La spiruline, considérée comme un trésor nutritionnel, s'intègre dans l'alimentation courante (en très petites quantités). Elle pourra être mélangée aux crudités, soupes, yaourts, riz, pâtes, sauces ou tout simplement dans vos plats (après cuisson).

Pour la commande groupée l'association Optim'ism nous propose les conditionnements suivant :

- Spiruline en paillettes en sachet de 100g – 16€
- Spiruline en poudre en sachet de 100g – 17€
- Koktel (mélange pour jus de pommes) en sachet de 100g – 17€
- Koktel en sachet de 40g – 7€

**Vous avez jusqu'au mercredi 2 juin pour passer commande !**



### Période d'adhésion

Mars 2021 – 17 septembre 2021

### Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	vendredi 9h30-19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 18h30
<b>Vitré</b>	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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

# CHOU-FLEUR et POMMES DE TERRE NOUVELLES

## Chou fleur caramélisé au sésame et gingembre

### Ingrédients :

1 chou fleur (700gr)

### Pour la pâte :

120gr farine	40gr fécule maïs
2càs graine sésame	14cl lait végétal
6cl eau	1 pincée sel



### Pour la sauce :

3 gousses d'ail	1/2 càs de gingembre frais
6càs de sauce soja	6 càs de sirop d'érable
3càs de vinaigre de riz	1 càs de sriracha / purée de piment
1càs d'huile de sésame	100 ml d'eau froide
2 belles càs de fécule de maïs	

### Préparation :

Préchauffez le four à 220 degrés.

Cassez le chou fleur en petits fleurets (avec les mains).

Préparez une plaque de cuisson en y mettant un papier cuisson.

### Pour la pâte :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. La pâte doit être liquide, mais pas trop (un peu comme une pâte à pancake).

Y tremper tous les morceaux de chou fleur, égouttez-les rapidement et disposez les sur la plaque de cuisson. Essayez de faire en sorte que les morceaux ne se touchent pas.

Enfournez à mi-hauteur pour 20min. Retournez-les à mi-cuisson.

### Pour la sauce :

Pendant ce temps, préparez la sauce. Pressez les gousses d'ail et hachez finement le gingembre (vous pouvez en mettre un peu plus si vous aimez vos plats bien relevés).

Faites chauffer un wok ou une poêle à bords hauts à feu moyen-fort.

Versez la sauce soja, le sirop, le vinaigre, l'huile, la sriracha, l'ail et le gingembre.

Portez à ébullition puis baisser un peu le feu pour que le liquide mijote doucement. Remuez. Laissez mijoter 5min.

Dans un verre, diluez la fécule de maïs dans l'eau froide. Puis versez-la dans le wok. Mélanger. La sauce va s'épaissir doucement. Continuez de mélanger. Arrêtez le feu quand le mélange devient épais et collant (environ 5min). Transférez immédiatement le chou fleur dans le wok et bien enrober chaque morceau avec la sauce. Vous pouvez servir le chou fleur avec du riz, un peu de sésame et des rondelles d'oignon nouveau.

## Pommes de terre nouvelles à la fleur de sel

### Ingrédients (pour 4 personnes):

1 kg de pommes de terre nouvelles (si elles sont grosses, les couper en 2 ou 3)	
1 grosse noix de beurre	1 cuiller à soupe de gros sel
1 cuiller à soupe d'huile d'olive	1 branche de romarin
4 gousses d'ail en chemises	1 pincée de fleur de sel

### Préparation

Laver les pommes de terre et les faire revenir non épluchées dans une marmite avec beurre, huile d'olive, ail et gros sel.

Couvrir et les cuire environ 40 minutes à feu moyen.

Les remuer de temps en temps pour qu'elles dorent bien.

Servir avec de la fleur de sel.