

La Feuille de Choux

Semaine 21 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Botte de carottes	2.70€/b.	1	2.70€
Choux raves	1.50€/p.	2	3.00€
Laitue	1.30€/p.	1 pièce	1.30€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	500g	2.50€
Radis botte	1.30€/b.	1 botte	1.30€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.80€

Recherche d'un nouveau lieu de dépôt

Actuellement vous pouvez retirer vos paniers sur 5 lieux de dépôts différents :

- Le vendredi à la Guerche de Bretagne et sur le Jardin
- Le mardi à LaMaison.fr de Janzé ; à Nature Source et au Fournil de la Massonnais de Vitre

Cependant un changement se profile pour les adhérent.e.s retirant leurs paniers au **Fournil de la Massonnais à Vitre**. Les gérants du fournil nous informent qu'ils souhaiteraient récupérer l'espace de dépôt des paniers car ils développent leur offre de boulangerie très prochainement. **Nous les remercions chaleureusement pour l'accueil et le soutien accordé à notre association depuis ces quelques années !**

Nous pouvons bien sûr déposer les paniers au fournil le temps de retrouver un nouveau lieu, d'ici 2 – 3 semaines dans l'idéal.

Ayant à cœur de continuer à vous proposer un lieu de retrait du côté Nord-Ouest de VITRE, nous nous lançons dans une recherche active d'un nouveau lieu de dépôt !

Nous faisons donc appel à vous et votre connaissance du territoire !!

Si vous avez connaissance d'un artisan, une association, un commerçant pouvant accueillir des paniers sur VITRE merci de nous contacter par mail ou téléphone.

Dans l'idéal, il nous faudrait trouver un lieu :

- Protégé de l'humidité
- Avec une amplitude horaire arrangeante (fermeture vers 18h30 – 19h)
- Ayant l'espace suffisant pour accueillir notre roll de paniers.

Merci d'avance pour le coup de pouce que vous pouvez nous donner sur cette recherche !

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

RADIS et CHOU RAVE

Ne jetez plus vos fanes de radis ! Préparez un délicieux **pesto** de fanes de radis à mettre dans vos purées ou encore sur vos pâtes, canapés et tartines ; une **soupe** de fanes de radis, facile et pas chère ; une **pizza** verte ; un **risotto** ; etc.



Gratin de pommes de terre aux fanes de radis

Pour 4 personnes

Ingrédients :

600 g de pommes de terre
100 g de fanes de radis

300 ml de lait de soja ou d'avoine
30 g de parmesan râpé

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C. Peler les pommes de terre. Rincer et sécher. Couper en fines rondelles. Nettoyer les fanes de radis et mixer les feuilles avec le lait végétal. Huiler un plat à gratin et y disposer 1 couche de rondelles de pommes de terre. Verser la moitié du lait. Ajouter une autre couche de pommes de terre et le reste du lait. Parsemer de parmesan râpé. Enfourner pour 45 min. Servir bien chaud avec des légumes ou une salade.

Salade de radis à la menthe

Pour 2 personnes

Ingrédients :

400 g de radis (environ 2 bottes)
4 càs de raisins secs blonds
1/2 oignon rouge
3 càs d'amandes effilées
20 feuilles de menthe fraîche

1 càc de paprika
4 càs d'huile d'olive
4 càs de jus de citron
sel, poivre selon vos goûts



Préparation :

Lavez soigneusement vos radis. Retirez les fanes puis taillez les radis en rondelles. Vous pouvez utiliser une mandoline pour rendre la découpe plus rapide et facile. Versez-les dans un saladier.

Ajoutez les autres ingrédients : raisins, oignon taillé en lamelles très fines, amandes, feuilles de menthe ciselées. Mélangez bien.

Ajoutez ensuite l'assaisonnement : huile d'olive, jus de citron, paprika. Salez et poivrez selon vos goûts.

Vous pouvez conserver cette salade au réfrigérateur pour la servir bien fraîche et l'accompagner d'un yaourt au soja aux fines herbes et de tartines de pains toastées.

Purée de chou-rave

Pour 4 personnes

Ingrédients:

2 choux raves
2 pommes de terre moyennes
1 cube de bouillon de légumes

300ml de lait ou lait végétal
200ml d'eau



Préparation

Peler et couper en morceaux les choux raves et les pommes de terre. Les mettre dans une casserole avec le lait, l'eau et le cube de bouillon de légumes.

Cuire à couvert à feu doux pendant 30 à 40 minutes. Piquer avec une pointe de couteau pour vérifier que les légumes sont bien cuits. Egoutter mais garder le bouillon de cuisson.

Ecraser à la fourchette ou mixer rapidement avec la moitié du bouillon. En rajouter jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.