La Feuille de Choux

Semaine 22 – Année 2021

Le Pays fait son jardin

Réseau Cocagne

Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Choux raves	1.50€/p.	1 pièce	1.50€
Fenouil	3.70€/kg	400g	1.48€
Légume surprise			4.00€
Laitue	1.10€/p.	2 pièces	2.20€
Radis botte	1.30€/b.	1 botte	1.30€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			**10.48€**

Congés d'été et suspension de paniers

Cet été, **vous avez la possibilité d'annuler 2 paniers de légumes (non facturés)** à l'occasion de vos congés. Si vous connaissez déjà les semaines concernées, **merci de nous les communiquer par e-mail à** : *paniers@lerelaispourlemploi.fr*

Si vous vous absentez plus longuement, 3 alternatives s'offrent à vous :

1) Vous pouvez bénéficier d'une suspension de panier. Le panier suspendu sera **reporter et transformer en double panier** la semaine avant ou après votre période de vacances, à votre convenance

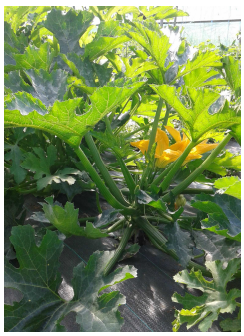
2) **Vos voisins, des amis** peuvent le récupérer à votre place ;

3) Vous pouvez également le transformer en **paniers solidaires** (panier transmis à une famille en fragilité financière au sein de notre réseau).

Coup d'œil sur le Jardin

Habituellement à cette époque nous vous proposons une plus grande diversité de légumes (courgettes, fèves, oignons botte, fenouil..). Malheureusement, comme pour beaucoup de maraichers du territoire, les gelées et les conditions météo de ces dernières semaines ont parfois abimé et surtout retardé l'arrivée de ces légumes. **Mais pas d'inquiétudes cela ne devrait plus tarder !!**

Autre conséquence de cette période particulièrement humide, nous avons observé le développement de **botrytis** (ou pourriture grise) sur certains pieds de tomates. Une maladie qui si non traitée rapidement peut se développer sur les autres plantes et légumes. La seule solution est de tailler et supprimer les plants touchés. Ainsi nous avons été dans l'obligation de **supprimer 1/3 des pieds de tomates d'une de nos serres**. D'autres plants de tomates seront installés dans une autre serre, entrainant surement un retard de quelques semaines dans l'arrivée de nos tomates…



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

l'Europe, s'engage en France avec le FSE

UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Siège social
6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr

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

FENOUIL et CHOU-RAVE

Cabillaud rôti au fenouil

Pour 4 personnes | préparation 10 min | cuisson 20 min

Ingrédients

4 filets de cabillaud
1 branche de céleri
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 grosse pincée de piment d'Espelette
6 bulbes de fenouil
2 citrons bio
1 cuil. à café d'herbes de Provence
sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200°C. Lavez et coupez la base des bulbes de fenouil. Coupez-les en deux. Lavez et taillez le céleri en rondelles.
Pressez le jus d'un citron et mélangez-le dans un plat à bords hauts allant au four avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le piment, un peu de sel et de poivre.
Ajoutez les filets de cabillaud et les fenouils à cette préparation. Mélangez bien pour les enrober. Couvrez et laissez mariner 15 min.
Au bout de ce temps, enfournez 20 min environ jusqu'à ce que le poisson soit cuit et le fenouil bien tendre. Servez aussitôt avec des rondelles de citron.

Salade de fenouil, sauce moutardée

Ingrédients

2 bulbes de fenouil (env. 400 g)
1 cuil. à soupe de moutarde
1 cuil. à café de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 citron pressé
sel, poivre

Préparation

Déposer une cuillère à soupe de moutarde dans le fond d'un saladier. Ajoutez-y le jus de citron, le vinaigre, salez, poivrez et mélangez bien. Incorporez l'huile en battant pour émulsionner la sauce comme une mayonnaise. Réservez au frais.

Ôtez les feuilles des fenouils, retirez les verts et les parties abîmées. Nettoyez les bulbes : rincez-les à l'eau claire et essuyez-les. Coupez-les en deux et ôtez le trognon. Émincez-les en tranches fines. Déposez-les dans le saladier, mélangez et servez bien frais.

Cette salade accompagnera parfaitement un poulet rôti ou un poulet froid sur la nappe du pique-nique.

Poulet au chou-rave citronné

Ingrédients

2 petits choux-raves (env. 500 g), avec leurs fanes
2 filets de poulet (env. 400 g)
3 cuil. à soupe de pignons de pin
20 g de beurre
1 citron jaune, non traité
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les filets de poulets en petits cubes. Faites-les revenir dans un filet d'huile, à la poêle. Quand le poulet est presque cuit ajoutez les pignons et finissez la cuisson en ajoutant un filet d'huile d'olive. Réservez au chaud.

Pendant ce temps préparez les choux-rave. Nettoyez-les et séparez les feuilles des bulbes. Lavez les feuilles. Épluchez les bulbes et râpez-les grossièrement.

Récupérez le zeste du citron et hachez-le finement. Pressez le jus. Dans une petite casserole, faites confire le zeste dans le jus avec le sucre pendant 15 minutes à feu doux.

Mettez le beurre dans une poêle. Dès qu'il mousse ajoutez le chou râpé et le citron confit. Faites cuire à feu moyen, pendant 15 minutes environ.

Faites cuire les feuilles dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 7 ou 8 minutes. Rafraîchissez tout de suite à l'eau froide. Réservez.

Dans la poêle qui a servi à faire cuire le poulet, ajoutez un peu de beurre et faites revenir rapidement les feuilles de chou. Terminez avec un trait d'huile d'olive. Il n'y plus qu'à assembler !