

# La Feuille de Choux

Semaine 23 – 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€
Fève	4.50€/kg	750g	3.38€
Fraises	16.00€/kg	250g	4.00€
Laitue	1.10€/p.	1 pièce	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.18€</b>

## Coup d'œil sur l'équipe du Jardin

Ces dernières semaines nous avons eu le plaisir d'accueillir trois nouveaux ouvriers maraîchers sur le Jardin : **Xavier, Sébastien** et **Sklaera**. Nous avons donc une équipe de 20 salarié.e.s prêt.e.s à attaquer l'été !

## « La bio à poil »

Le 2 Juin dernier, plus de 400 agriculteurs de la Fédération Nationale de l'Agriculture Biologique (FNAB) se sont réunis à Paris pour dénoncer les arbitrages ministériels sur les subventions aux agriculteurs, dans le cadre de la future politique agricole commune (PAC). Ils dénoncent la suppression d'aides spécifiques au bio pour les agriculteurs déjà convertis à ce mode de production. Les agriculteurs bio espéraient que l'aide au maintien serait prolongée sous une nouvelle forme, celle des paiements pour services environnementaux : une façon de rémunérer les effets positifs du bio sur les sols, la qualité de l'eau ou la santé. Affaire à suivre...

Pour plus d'informations : [www.reporterre.net](http://www.reporterre.net)

## Nouveau point de retrait à Vitré

Comme évoqué il y a quelques semaines, le Fournil de la Massonnais, point de retrait à Vitré, développant son activité nous ne pourrons dorénavant plus déposer de paniers sur ce point de retrait. Nous les remercions encore pour leurs années de soutien !!

Nous avons eu quelques suggestions pour la recherche d'un nouveau lieu de dépôt et nous avons pris contact avec **le FJT Tremplin de Vitré**.

Le FJT nous propose d'accueillir les paniers tous les mardis au niveau de son entrée (point d'accueil). Plusieurs avantages à ce lieu de retrait :

- Le FJT est ouvert tous les jours de 9H à 19H
- Il possède un parking
- Il est à 2 min en voiture de l'ancien point de dépôt
- Nos deux structures portent les mêmes valeurs en ce qui concerne l'accompagnement social.

Les paniers des adhérents du fournil seront donc **livrés dès le mardi 15 Juin au FJT Tremplin**, 13 rue Pasteur à partir de 16H. Ils seront entreposés à l'accueil sur leur étagère en bois !

## 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, trouver 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)

## FRAISES et FEVES

### Tarte aux fraises

Préparation : 30 min | cuisson : 30 min | Repos : 20 min  
(recette proposée par Stéphanie, salariée du Jardin)



#### Ingrédients :

250 à 500g de fraises                      10g de beurre pour le moule

#### Pour la pâte sucrée au zeste de citron :

30g de poudre d'amandes              90g de sucre glace                      180g de farine                      1 citron jaune  
50g de fécule de maïs                  95g de beurre pommade              1g de fleur de sel                  1 oeuf

#### Pour la crème d'amande :

95g de beurre pommade                  95g de fécule de maïs                  120g de poudre d'amande              1 œuf

#### Pour la crème patissière :

25cl de lait entier                      40g de sucre                              3 jaunes d'œufs  
1 zeste de citron                      30g de fécule de maïs                  6 feuilles de basilic                  25g de beurre froid

#### Préparation :

Préparer la pâte à la main dans un saladier : mélanger la poudre d'amande, la fécule, la farine, la fleur de sel et le sucre glace. Ajouter le beurre pommade. Raper le zeste d'un citron jaune. Mélanger de nouveau et incorporer les œufs, battre doucement. Déposer la pâte sur un papier sulfurisé. Replier la papier et placer au frais 15 minute.

Pour la crème d'amande, déposer dans un saladier le beurre pommade, puis dessus la poudre d'amandes et la fécule. Mélanger et incorporer les œufs puis réserver au frais.

Pour la crème patissière, faire chauffer le lait avec le zeste de citron et les feuilles de basilic dans une casserole. Dans un saladier fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter la fécule, verser le lait chaud dessus à travers une passette sans cesser de fouetter, puis verser dans la casserole et laisser cuire doucement en remuant à la spatule jusqu'à épaississement. Débarasser la crème dans un saladier, incorporer le beurre coupé en petit cube, mélanger, filmer au contact et mettre au frais.

Beurrer le moule. Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante. Déposer une plaque à pâtisserie au frais.

Etaler la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier sulfuriser à 2 mm d'épaisseur et remettre 15 min au frais sur la plaque à pâtisserie froide. Pendant ce temps, équeter les fraises et les couper en deux dans la longueur.

Etaler la pâte au fond d'un moule à tarte, recouvrir de crème d'amande et enfourner pour 25 minutes. Démouler et laisser refroidir 15 à 20 minutes. Sortir la crème patissière du frais pour qu'elle revienne à température ambiante.

Napper la tarte de crème patissière sur ½ cm d'épaisseur, puis ranger harmonieusement les fraises dessus.

### Fèves à la croque au sel

**Ingrédients :** gousses de fèves    fleur de sel

#### Préparation :

Préparez les fèves en les écosant : ouvrir la gousse et récupérer les fèves.

La peau entourant les fèves donne de l'amertume. Une fois écosées, les blanchir : plonger les fèves 30 secondes dans une grande quantité d'eau bouillante. Les égoutter et les passer sous l'eau froide.

Fendez la peau délicatement avec l'ongle ou la pointe d'un couteau. Oter la peau entourant les fèves en pressant délicatement entre le pouce et l'index pour découvrir une magnifique fève bien verte. Cette opération n'est pas nécessaire sur les fèves très fraîches, petites et fermes. Mais si elles sont trop grosses, enlevez la peau et le germe.

Déposez-les dans une assiette et dégustez-les avec de la fleur de sel.