

La Feuille de Choux

Semaine 24 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courgettes ou carottes	-	-	2.62€
Fenouil	3.70€/kg	750g	2.78€
Fève	4.50€/kg	1kg	4.50€
Laitue	1.10€/p.	1 pièce	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.00€

Atelier cuisine au Jardin

Avec cette période très particulière de confinement et de distanciation sociale cela fait bien longtemps que nous n'avons pas organisé un **Atelier Cuisine au Jardin**. Nous nous rattrapons donc en vous proposant un atelier avant les vacances d'été **le Samedi 3 Juillet de 10H à 13H !**

L'idée sera de cuisiner ensemble un repas végétarien à partir des légumes présents sur le Jardin, avant de déguster nos préparations !
Envie de tester ou de faire découvrir vos propres idées de recettes ?

Inscrivez-vous d'ici le 29/06 à paniers@lerelaispourlemploi.fr



Nous limitons l'atelier à 9 adultes pour une question d'espace, premier inscrit premier servi !

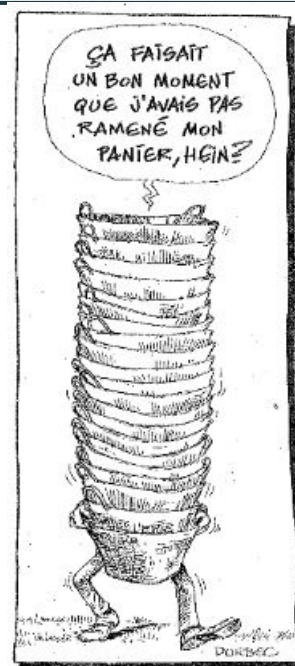
A la recherche des cagettes disparues

Depuis quelques semaines nous constatons qu'il manque un certain nombre de cagettes nominatives. Chaque adhérent.e possède 2 ou 3 caisses à son nom nous permettant de constituer vos paniers toutes les semaines.

Habituellement lorsque nous ne trouvons pas vos cagettes, nous créons des cagettes temporaires que nous mettons à votre disposition le temps de récupérer les vôtres. Seulement nous sommes actuellement à court de caisses ce qui nous oblige à courir chaque semaine pour combler les manques...

Aussi, merci de bien penser à les ramener chaque semaine pour contribuer au bon fonctionnement de cette organisation.

PS : Si vous avez d'autres caisses de ce type nous sommes également preneurs !



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, 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

FEVES et FENOUIL

Salade de fèves , chèvre, oeufs

Ingrédients :

8 cl Huile d'olive	3 cl Vinaigre de xérès
1 kg Fèves fraîches	100 g Fromage de chèvre
1 Oignon	2 Œufs durs
1 brin Sarriette ou de thym	
Tranche Pain de campagne aillées (pour accompagner)	



Préparation :

Emincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez les œufs durs en rondelles et écossez les fèves.

Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau. Versez l'huile d'olive sur les oignons. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les œufs durs écalés et coupés en quartiers. Salez et poivrez. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.

Quiche printanière fèves et amandes

Ingrédients :

6 tranches de Bacon	350 g de Pâte brisée
125 g d'amandes	1 cuillère à soupe de Thym
300 g de fèves	4 Œufs
25 cl de Crème liquide	20 g de beurre

Préparation :

Préchauffez le four à th.7. Etalez la pâte et piquez le fond. Epluchez les fèves dont la peau serait plus dure et Plongez-les 1 min dans l'eau bouillante salée et égouttez-les bien. Disposez-les sur le fond de tarte. Concassez les amandes et saupoudrez sur les fèves. Détaillez le bacon en lamelles et les rissolez, puis disposez-les sur la tarte. Fouettez les oeufs dans un bol avec la crème, le thym, le sel et le poivre. Versez la préparation sur les fèves et enfournez pour 25 min.

Risotto au fenouil

Pour 3 personnes | Préparation : 45 min | cuisson : 25 min

Ingrédients :

200 g de riz rond (Arborio ou Carnaroli)
1 gros oignon
75 cl de bouillon
10 cl de vin blanc
1 fenouil
huile d'olive



Préparation :

Dans une casserole à fond épais, faire suer l'oignon émincé avec un filet d'huile. Ajouter le riz et le laisser « nacer » jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Mouiller une première fois avec le vin blanc. À feu moyen, ajouter le bouillon par petites quantités tout en remuant et en attendant l'absorption complète entre chaque ajout.

Laver et détailler le fenouil en petites tranches puis le faire revenir à l'huile d'olive dans une autre casserole. Couvrir et laisser cuire en remuant de temps en temps.

Lorsque le riz est cuit et a une consistance bien crémeuse (grâce à l'amidon du riz), incorporer le fenouil.