

# La Feuille de Choux

Semaine 25 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïgne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courgette / concombre / rhubarbe	-	-	1.75€
Betteraves botte	2.10€/b.	1 botte	2.10€
Laitue	1.10€/p.	1 pièce	1.10€
Oignons botte	1.90€/b.	1 botte	1.90€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	750g	3.75€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.60€</b>

## Le Pays Fait Son Jardin et Son Spectacle

Le Relais pour l'Emploi organise un temps fort au Chantier d'Insertion du Theil de Bretagne **autour du thème de la culture à la fois musicale, artistique et maraichère** **Vendredi 24 septembre 2021 en soirée !!!**

Vous pourrez visiter le jardin d'insertion, découvrir des expositions suivi d'un temps de musique et d'un spectacle proposé par la compagnie « **Fermes en Scène** » avec restauration sur place. Les réservations se feront la 1ère quinzaine de septembre. La commission culture peaufine les détails...

Nous ne manquerons pas de vous informer courant d'été sur les modalités exactes pour pouvoir y participer, mais réserver la date !



## « Qui veut de sa poule Bio ? »

Pierre Cosnet, agriculteur de **la ferme du Dos d'Âne** fournissant les œufs bio pour nos paniers toutes les semaines, **propose à la vente ses poules pondeuses Bio pour un petit prix aux particuliers.**

L'objectif pour la ferme est d'éviter un maximum le départ vers l'abattoir de ses animaux qui n'ont fait qu'un cycle de ponte (alors qu'une poule peut en faire beaucoup plus) et de les proposer le plus localement possible. Cela permet aussi de valoriser chaque animal qui a encore la capacité d'être utile et un bon compagnon chez tout un chacun !

Dans ce cadre, ils proposent 2 temps fort « **Qui veut de sa poule Bio** » **le 7 et 21 juillet 2021**. Chacun pourra venir découvrir la ferme et **recupérer des poules (3,50€ pièce)**. Il est bien entendu préférable de réserver en appelant le fermier Pierre Cosnet au 0676764574.

## Rappel : congés et annulation 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 !

### 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](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)

# BETTERAVES et POMMES DE TERRE NOUVELLES

## Galette de betteraves & feta au zaatar et miel

Préparation : 30 min | cuisson : 2 heures | Pour 4 personnes

### Ingrédients :

1 pate feuilletée	Quelques feuilles de persil et origan hachées
300g de betteraves	60 g de ricotta
15 g de beurre doux	90 g de feta émiettée
2 c à s d'huile d'olive	2 gousses d'ail , finement hachées
1 gros oignon rouge, coupé en lamelles	15 g de miel liquide
2 c à c de sucre semoule fin	sel & poivre , poivre
2 c à s de vinaigre de cidre	1 c à s de za'atar

### Préparation :

Préchauffez le four à 220 ° C chaleur tournante. Enveloppez les betteraves dans du papier cuisson puis d'aluminium et faites cuire au four pendant 1h à 1h30, ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement tendres et bien cuites.

Retirez du four et laissez refroidir pendant 10 minutes, puis enlever les peaux.

Coupez chaque betterave en fines tranches de 2 à 3 mm puis les mélanger avec sel, poivre et un peu d'huile d'olives.

Continuez avec la garniture en mettant le beurre et 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle sur feu moyen-vif. Ajoutez les oignons et faites cuire environ 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et dorés. Ajoutez le sucre, le vinaigre et 1/8 cuillère à café de sel et cuire encore une minute ou jusqu'à ce que la majeure partie du liquide s'est évaporée. Laissez refroidir environ 15 minutes, puis incorporez 1 cuillère à café de za'atar, le persil et l'origan.

Mélanger la ricotta, l'ail, sel et poivre dans un bol puis étaler ce mélange sur la pâte en laissant 1cm clair au bord. Garnissez de la moitié de la feta, puis des oignons. Puis garnissez avec la betteraves (avec un petit chevauchement) et dispersez la feta restante sur le dessus.

Repliez les bords et enfourner à 200°C pendant 30 minutes. Enfin arroser la galette d'un mélange de miel, huile d'olive et 1 c à café de za'atar.

## Pommes de terre à l'ail rôties au four

### Ingrédients :

1 kg de PDT nouvelles	2 branches de thym
1 tête d'ail env 80g	1/2 c-à-c de fleur de sel
4 c-à-s d'huile d'olive	poivre du moulin
2 c-à-s de jus de citron	Quelques branches de menthe, persil
1 petit morceau de fêta (optionnel)	

### Préparation :

Préchauffer le four à 200 degrés.

Laver soigneusement les pommes de terre en gardant la peau. Couper les plus grosses en 2 ou en 4 en fonction de leur taille. On veut des morceaux qui font tous à peu près la même taille.

Défaire la tête d'ail mais n'enlevez pas la peau des gousses. Mettre une gousse d'ail de côté.

Disposer les pommes de terre et les gousses d'ail dans un grand plat pour le four, il faut que les morceaux se superposent le moins possible.

Presser la gousse d'ail restante puis versez la dans le plat avec l'huile, le citron, le thym, le sel et le poivre. Bien mélanger pour que toutes les pommes de terre soient bien huilées et parfumées.

Enfourner à mi-hauteur. Laisser cuire 45min en remuant les pommes de terre deux ou trois fois au cours de la cuisson.

Pendant ce temps, hacher les herbes fraîches et émietter la fêta. Une fois que les pommes de terre sont bien cuites, sortez les du four et laissez tiédir. Transférer dans un plat de service et ajouter les herbes et la fêta !

