

La Feuille de Choux

Semaine 26 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Courgette | 3.50€/kg | 650g | 2.28€ |
| Fèves | 3.50€/kg | 750g | 2.62€ |
| Laitue | 1.10€/p. | 1 pièce | 1.10€ |
| Oseille botte (100g) | 1.20€/b. | 1 botte | 1.20€ |
| Pommes de terre nouvelles | 5.00€/kg | 700g | 3.50€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 10.70€ |

Assemblée Générale du Relais pour l'Emploi

Pour rappel, le Pays fait son Jardin est une des 4 structures d'insertions de l'association « Le Relais pour l'Emploi ».

Comme chaque année, nous convions l'ensemble de nos adhérents, partenaires, salariés pour notre **assemblée générale** annuelle.

L'occasion pour nous de vous présenter nos activités pour l'année 2020, le rapport financier de l'ensemble d'insertion et de chacune des entités et enfin les perspectives pour la suite. La matinée se terminera par un temps d'échange autour d'un apéro.

Cette année nous comptons sur vous :

Mercredi 7 Juillet 2021 de 09h30 à 12h30
A la Salle Polyvalente, salle « Clé des Champs » de Châteaubourg



Un courrier d'invitation vous a été transmis avec le dernier mail de composition.

Chantier irrigation : à la recherche de...

Le chantier irrigation sur la parcelle éloignée du jardin avance !

Le site est aujourd'hui doté d'un puit, d'une pompe immergée, de 2 cuves tampon pour stocker l'eau, d'une pompe d'irrigation, de tuyaux d'irrigation et d'asperseurs, d'un bungalow (qui ne devrait pas tarder à arriver) mais tout ce système n'est malheureusement pas encore raccordé au réseau électrique !

Souhaitant profiter de ce système d'irrigation au plus tôt nous sommes **à la recherche d'un groupe électrogène triphasé pour la semaine 27.**

Nous faisons donc appel à notre réseau d'adhérents ! **Si vous avez dans votre entourage une connaissance nous permettant d'acquérir un tel groupe électrogène pendant 3-4 semaines, merci de nous contacter !**

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



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

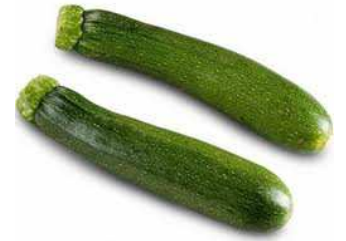
La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

COURGETTE et OSEILLE

Quiche Courgettes Fêta

Préparation : 45 min | Cuisson : 40min



Ingrédients :

Pour la pâte à l'origan :

170 g de farine 1 pincée de sel 90 g de beurre coupé en dés 1 c-à-s d'eau glacée
30 g fécule de maïs 1 c-à-c d'origan séché 1 œuf

Pour la garniture :

1 oignon râpé 2 gousses d'ail hachées 50 g d'emmental râpé
4 courgettes en fines rondelles (env 1kg) 3 œufs 200 g de fêta émiettée
1 poignée de feuilles de menthe hachées 10 cl de crème liquide

Préparation :

Pour la pâte : Mélanger la farine et le sel et l'origan dans un saladier. Ajouter le beurre et mélanger du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse (comme un crumble). Ajouter ensuite l'œuf, puis l'eau et mélanger jusqu'à ce qu'une boule homogène non collante se forme (si besoin ajouter de la farine). Réserver au frais minimum 1h.

Dans une poêle à bords hauts, faire revenir les oignons à feu moyen/fort jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajouter les courgettes, la menthe et l'ail dans la poêle. Saler, poivrer. Laisser mijoter 20 min à feu moyen sans couvercle en remuant de temps en temps.

Préchauffer le four à 190 degrés.

Dans un saladier, battre 3 œufs avec la crème et l'emmental. Ajouter environ les 2/3 de la fêta émiettée. Saler, poivrer.

Verser les courgettes dans le saladier et mélanger (si vous souhaitez faire une décoration sur le dessus de la tarte, c'est le moment de mettre quelques rondelles de côté).

Abaisser la pâte et transférer sur un plat à tarte.

Verser la préparation sur la pâte, et saupoudrez le reste de la feta émiettée au-dessus.

Enfourner 35 à 40min à 190 degrés. Laisser refroidir un peu avant de servir !

Sauce à l'oseille

L'oseille est une plante potagère à feuilles vertes. Les feuilles de l'oseille sont allongées, assez charnues et d'un goût légèrement acidulé. Elle représente une très bonne source de provitamines A et de vitamine C ; et fournit d'importantes quantités de minéraux et oligo-éléments.



Voici quelques idées de plats qui seront sublimés par une sauce à l'oseille : filet de saumon au four, pavé de saumon grillé, feuilleté de saumon, etc. Cette sauce à l'oseille se marie également parfaitement avec l'escalope de veau et la blanquette de veau. En accompagnement, choisissez une purée de pommes de terre !

Ingrédients :

1 beau bouquet d'oseille 10 centilitres de vin blanc sec sel et poivre
20 centilitres de crème fraîche 20 grammes de beurre
25 centilitres de court-bouillon de légumes 2 échalotes finement hachées

Préparation :

Laver l'oseille et l'équeuter.

Dans une sauteuse mettre le beurre à fondre, y faire suer les échalotes pendant 1 minute à feu doux, puis ajouter l'oseille et faire suer une minute de plus.

Mouiller avec le vin blanc et le court-bouillon de légumes et faire réduire de moitié. Incorporez la crème fraîche et laisser un peu épaissir quelques minutes. Poivrer si nécessaire. Mixer et servir aussitôt.

On peut rehausser avec originalité le goût de l'oseille en ajoutant à la sauce quelques feuilles de menthe ciselées au moment de servir.