

La Feuille de Choux

Semaine 27 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Basilic	1.10€/b	1 botte	1.10€
Betterave botte	2.10€/b.	1 botte	2.10€
Concombre	1.50€/p.	1 pièce	1.50€
Courge tristar	2.70€/kg	800g	2.16€
Oignons botte	1.90€/b.	1 botte	1.90€
Rhubarbe	3.50€/kg	500g	1.75€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.51€

Vente directe ouverte à tous

Compte tenu de l'absence de bon nombre d'adhérents, partis en congés d'été, et des surplus de légumes ainsi rendus disponibles, **nous ouvrons notre petit marché au public tous les vendredis de mi-Juillet à fin Septembre, de 10h à 19h.**

N'hésitez pas à passer le message à vos amis, voisins, familles... Faites-leur découvrir les bons légumes de notre Jardin !

Bio, local, de saison et solidaire, les arguments ne manquent pas !



A vos fourchettes !

Petit retour photos sur notre atelier cuisine « en petit comité » qui s'est déroulé samedi 3 Juillet.

Au menu :

- Spaghettis de courgettes, fèves, fraises et citron
- Flan de courgettes
- Tarte aux betteraves miel
- Tarte rustique fraises rhubarbes

Merci à nos adhérentes d'avoir participer ! Pour celles et ceux qui souhaiteraient faire un atelier, pas d'inquiétudes nous aurons plaisir à vous en proposer d'autres dans l'année !



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

RHUBARBE ET CONCOMBRE

Tarte de rhubarbe à la normande

Préparation : 30 min | Cuisson : 45 min

Ingrédients :

500 g de rhubarbe	1 noisette de beurre	
50 g de sucre ou plus selon votre goût	1 pâte brisée	
extrait de vanille (ou vanille en poudre)	1 œuf	10 à 15 cl de lait



Préparation :

Éplucher et couper les tiges de rhubarbe en tronçons d'1 centimètre environ.

Dans un poêle creuse, mettre une bonne noisette de beurre, faire fondre le beurre.

Ajouter les tronçons de rhubarbe, laisser fondre légèrement pour faire une demie compotée. Les tronçons doivent toujours être entiers, mais fondants. Ajouter le sucre et la vanille.

Abaisser la pâte brisée dans un moule à tarte de 18cm. Y verser la rhubarbe. Battre l'œuf avec du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait, mélanger et verser sur la tarte.

Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 45 min.

Concombre au sésame à la fleur de sel

Pour 4 personnes | Préparation : 10min.

Ingrédients :

1 concombre	3 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile neutre	fleur de sel de Guérande
2 c. à soupe d'huile de sésame	1 c. à soupe de graines de sésame blanc

Préparation :

Épluchez le concombre, en laissant éventuellement des bandes de peau. Coupez-le en tronçons de 3 ou 4 centimètres. S'il y en a trop, ôtez les pépins. Pelez et hachez grossièrement l'ail.

Déposez le concombre dans un saladier avec l'ail. Versez les deux huiles et mélangez. Salez. Semez de fleur de sel et de graines de sésame.

Servez sans tarder, pour que le concombre n'ait pas le temps de dégorger et reste ferme. Accompagnez d'un ramequin de fleur de sel.

Parfait pour accompagner des grillades au barbecue !



Raïta de concombre

Le raïta est un plat indien, le yaourt à la grecque et le concombre le rapproche du tzatziki. Seule différence : l'ajout d'oignon et de cumin, épice très courante dans la cuisine indienne.

Ingrédients :

1 concombre	2 yaourts nature (à la grecque, par exemple)	Sel, poivre
1 oignon	Brins de ciboulette	
1 gousse d'ail	1 c. à c. de cumin	

Préparation

Éplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et le vider de ses graines. Le couper en tout petits dés. Placer le concombre dans un bol, saupoudrer de sel, mélanger et laisser dégorger pendant 15 minutes.

Ciseler l'oignon et la gousse d'ail très finement. Faire de même avec la ciboulette.

Égoutter le concombre.

Dans un grand bol, verser les yaourts puis y ajouter tous les ingrédients. Saler et poivrer à convenance. Placer au frais pendant 30 minutes minimum avant de déguster. Servir bien frais avec des gressins, des morceaux de légumes crus ou autre.