

La Feuille de Choux

Semaine 28 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAÏNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Concombre	1.50€/p.	1 pièce	1.50€
Courgette	3.00€/kg	800g	2.40€
échalotes	5.00€/kg	350g	1.75€
Fèves (ou blettes)	3.50€/kg	500g	1.75€
Pommes de terre nouvelles	4.00€/kg	800g	3.20€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.60€

Point de saison sur nos légumes

Cette année les légumes d'été se font désirés !!

Comme la grande majorité des maraîchers bio du territoire nous sommes soumis à quelques difficultés dues à une météo vraiment peu clémente... **Paul, encadrant technique du jardin**, nous explique que nous sommes confrontés à deux soucis majeurs : « **Nos cultures arrivent très tardivement, entre 2 et 4 semaines de retard**, à cause du froid à l'installation, des fortes chaleurs du mois de Mai et un retour à **la fraîcheur et l'humidité qui continue à persister !** A titre de comparaison l'année dernière vous aviez des tomates cindrel, anciennes et tomates cerises dans vos paniers depuis début juillet, cette année nous ne pourrions pas vous en proposer avant fin juillet !! Il en va de même pour nos aubergines et poivrons qui devraient arriver à maturation en Aout.

La pluie et l'excès d'eau de ces dernières semaines ont également pour incidence **un taux important d'enherbement, d'ensalissement de nos cultures**. Dans ce cas on oublie le tracteur pour biner, cela demande un désherbage intense pour les équipes afin d'éviter l'étouffement des cultures par les mauvaises herbes. »

Et pour continuer dans la lancée, cette année nous avons une attaque massive de lièvres et d'oiseaux sur nos haricots de plein champ...

Nous avons bien conscience que nos paniers commencent à se répéter dans la composition car les légumes d'été se font attendre. Nous essayons malgré tout de varier quelques légumes d'une semaine à l'autre et espérons que ces derniers continuent à enchanter vos assiettes. **Nous n'avons qu'un seul espoir : le retour du soleil !!** ☀️

Fermeture de la boucherie Moreau pour congés en Aout

À vos agendas ! Le point de dépôt de la Guerche de Bretagne, **la boucherie Moreau**, sera fermé pour les vacances d'été les vendredis 13, 20 et 27 Août 2021.

Les paniers de légumes des semaines 32, 33 et 34 seront donc momentanément livrés à DAVID FLEURS, 23 Faubourg de Rennes 35130 La Guerche de Bretagne.

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

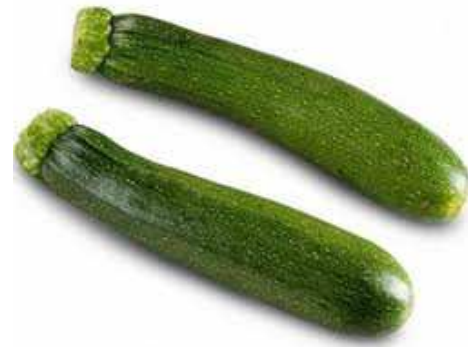
Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

COURGETTE

Courgettes rôties au four

Pour 4 personnes | préparation 10 min | cuisson 15 min



Ingrédients:

4 petites courgettes ou 2-3 moyennes (environ 400 g)
2 gousses d'ail
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 cuil. à café de sel
Poivre

Préparation

Laver les courgettes. Oter la tige et les couper en tranches épaisses d'environ 3 cm. Couper chaque tronçon en 2 ou en 4 pour les courgettes moyennes : environ 5 cm de diamètre.

Eplucher les gousses d'ail et les écraser avec le plat du couteau.

Déposer les courgettes et l'ail dans le lèche-frite du four. Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger (à pleines mains) pour que les courgettes soient bien enrobées d'huile.

Mettre à cuire au four à 180°C (chaleur tournante) pendant 10 minutes puis sur la position grill pendant 5 minutes en surveillant attentivement pour que les courgettes dorent mais ne brûlent pas.

PS : Les temps de cuisson sont à ajuster en fonction de la puissance de votre four. Pour un four un peu poussif, il faudra sans doute plutôt 20 minutes.

Courgettes vapeur en sauce ciboulette

Pour 2 personnes | préparation 10 min | cuisson 15 min

Ingrédients :

3 petites courgettes
1 gousse d'ail
2 citrons (verts ou jaune)
1 cuil. à café de miel
1 botte de ciboulette
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
poivre
fleur de sel de Guérande

Préparation :

Rincez et essuyez les courgettes. Coupez leurs extrémités, sans les éplucher. Coupez-les en tranches dans le sens de la longueur. Déposez ces tranches bien étalées, dans le panier vapeur. Les cuire 5 à 10 minutes : elles doivent rester légèrement fermes. Égouttez-les.

Pelez l'ail, hachez-le et faites-le cuire à feu doux avec un peu d'huile. Laissez refroidir.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'ail cuit, le jus des citrons, le miel, la ciboulette hachée et une petite pincée de poivre. Ajoutez l'huile en fouettant.

Disposez les courgettes cuites dans un plat. Arrosez-les de cette sauce et mélangez délicatement. Parsemez de fleur de sel et servez immédiatement.

Pour varier

Pour en faire un plat unique, ajoutez des tranches de mozzarella et de bressola. C'est divin !