

La Feuille de Choux

Semaine 3 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Mâche	12.00€/kg	100g	1.20€
Mesclun	15.00€/kg	100g	1.50€
Panais	2.90€/kg	750g	2.18€
Poireaux	2.70€/kg	800g	2.16€
Pommes de terre Désirée	2.00€/kg	1kg	2.00€
Betteraves	2.60€/kg	600g	1.56€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.60€

Le gros lot !

Une sacrée surprise lors de notre récolte de rutabaga vendredi dernier, nous en avons trouvé un de 4kg (et quelques grammes..). Rutabaga que nous avons mis en jeu dans le magasin avec un « devinez le poids ? » et remporté haut la main par Brigitte Jallier. Bravo !



Nous recherchons du fumier !

Sur le Jardin nous fertilisons nos sols par l'ajout de matières organiques sous forme de **fumier composté** (mélange d'excréments d'animaux d'élevage et de litières : paille, fourrage, etc.). L'idée est d'utiliser un fumier jeune, sortant tout juste de stabulation (étable), que nous compostons durant 3 mois sur le Jardin. Cela nous évite d'acheter des engrais bio coûtant assez chers et agissant peu sur la fertilité des sols.

Depuis plusieurs années nous fonctionnions avec le fumier fourni par la ferme du Rozay d'Essé. Cependant, ces derniers ont actuellement un problème d'approvisionnement de paille. Pour contrer cela ils ont mis en place un partenariat avec un autre agriculteur sous la forme d'un échange de bons procédés : de la paille contre du fumier. Une pratique courante dans le monde agricole !

Nous sommes donc dans une recherche active de gros volumes de fumier sortant tout juste de stabulation (non entreposé dehors) et provenant d'un élevage de l'agriculture biologique.

Si vous avez dans votre entourage des agriculteurs pouvant répondre à notre besoin n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse : paniers@lerelaispourlemploi.fr

Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 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



l'Europe
s'engage
en France
avec le FSE



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

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

PANAIS



Conseil cuisine

Les panais se prêtent à toutes vos envies : **tarte, soupe, purée, gratin...** Vous pouvez aussi en faire des « dips » : des bâtonnets que vous trempez dans des sauces variées (roquefort, guacamole, etc.). Ils seront parfaits en apéritif !
Vous optez pour des panais râpés ? Sachez qu'il est possible de les agrémenter avec de nombreux ingrédients. Par exemple : des **pommes râpées, des olives, des échalotes, des poivrons, des champignons de Paris, du céleri, des fruits secs**, etc.
Les panais se marient également très bien avec : **le citron, l'orange, les épices (curry, badiane, vanille, cannelle, gingembre frais, cumin...)** et les viandes fumées !

Râpé de panais au citron et au persil

Préparation : 10 min. | Pour 2-3 personnes

Ingrédients:

2 panais moyen	½ botte de persil plat
1 citron pressé	½ gousse d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive	sel et poivre

Préparation

Brossez et rincez les panais brièvement à l'eau courante. Râpez-les en copeaux fins dans un saladier, à l'aide d'une râpe ou d'un robot.

Hachez le persil, épluchez et hachez l'ail et pressez le citron.

Mélangez le tout dans le saladier en y ajoutant l'huile d'olive. Salez, poivrez. Laissez reposer 5 min. Savourez !

Gratin de panais

Ingrédients:

300 g de racines de panais	150 g de crème fraîche
200 g de pommes de terre	30 g de chapelure
150 g de gruyère râpé	25 g de beurre
2 gousses d'ail	sel, poivre

Préparation

Brosser et laver soigneusement les racines de panais. Les couper en rondelles épaisses et les faire précuire à l'eau salée pendant une dizaine de minutes.

Faire précuire les pommes de terre dans de l'eau, les éplucher et les couper en rondelles.

Graisser un plat à gratin et y disposer les rondelles de panais et de pommes de terre en couches alternées, en ajoutant entre les couches un peu de fromage râpé et d'ail écrasé. Saler et poivrer.

Napper de crème, recouvrir du reste de fromage râpé puis de chapelure, parsemer la surface de quelques morceaux de beurre et faire gratiner une vingtaine de minutes à four chaud.

Velouté de panais au lait de coco et au curcuma

Préparation : 10 min. | Cuisson : 5 min.

Ingrédients (4 personnes):

1 kg panais	1 oignon	2 cuil. à café Curcuma
25 cl Lait de coco	1 cuil. à soupe Huile d'olive	Sel, poivre

Préparation

Epluchez les panais, puis coupez-les en quatre. Pelez et émincez l'oignon.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir l'oignon 5 min. Ajoutez les panais. Salez et poivrez. Couvrez d'eau. Laissez cuire 45 min à feu moyen. Ajoutez de l'eau en cours de cuisson, si nécessaire. Versez le lait de coco et le curcuma et mixez la soupe au robot plongeur.

Servez décoré d'une pincée de curcuma et d'un trait de lait de coco.

Astuces : vous pouvez remplacer le curcuma par du safran.