

La Feuille de Choux

Semaine 32 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergine	4.50€/kg	500g	2.25€
Laitue <i>Batavia</i>	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Poivron	4.50€/kg	400g	1.80€
Tomates cerises	12.00€/kg	600g	7.20€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.35€

mots
cachés

les légumes du potager

Mots à trouver			

l	n	a	v	e	t	m	d	é	p	i	n	a	r	d	s	c	l
j	a	y	a	r	t	i	c	h	a	u	t	l	r	n	n	é	j
c	o	u	r	g	e	t	t	e	c	c	r	h	e	a	b	l	p
m	d	n	p	o	i	v	r	o	n	g	a	x	b	u	z	e	o
q	â	u	m	i	o	i	g	n	o	n	d	k	s	b	v	r	m
r	e	c	h	u	q	r	v	p	c	m	i	c	p	e	q	i	m
w	f	o	h	h	a	r	i	c	o	t	s	v	e	r	t	s	e
b	t	n	e	e	j	v	h	x	c	c	f	y	t	g	c	w	d
t	r	c	o	e	d	s	a	l	a	d	e	h	i	i	p	z	e
c	h	o	u	-	f	l	e	u	r	u	f	t	t	n	o	m	t
h	p	m	c	d	y	l	s	b	o	y	è	o	-	e	i	u	e
s	u	b	a	o	l	z	j	a	t	h	v	m	p	h	r	g	r
j	m	r	f	l	i	z	i	t	a	e	a	o	n	e	c	r	
h	m	e	l	o	n	i	m	l	e	x	s	t	i	u	a	t	e
c	h	o	u	n	p	o	t	i	r	o	n	e	s	x	u	s	y

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

AUBERGINE et POIVRON

Quiche aux aubergines à la feta

Préparation : 15 min | Cuisson : 40 min

Ingrédients :

1 pâte brisée (façon pita)	20 cl de crème liquide
1 grosse aubergine d'env. 400 g	2 c. soupe d'huile d'olive
200 g de feta	½ c. café de cumin en poudre
4 gousses d'ail	1 pincée de piment d'Espelette
3 œufs	sel, poivre



Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte. La piquer régulièrement avec une fourchette. Faire cuire la pâte à blanc 5 à 10 min.

Débiter l'aubergine en dés. Chauffer l'huile dans la poêle pour y faire revenir l'aubergine, avec l'ail et le cumin, pendant 10 min à feu moyen, jusqu'à ce que les aubergines aient rendu leur eau. Couper la feta en dés d'environ 1 cm de côté.

Répartir les aubergines sur le fond de tarte précuit, avec les cubes de feta.

Dans une jatte, battre les œufs en omelette avec le piment et la crème. Saler et poivrer. Verser sur les aubergines. Enfournier et laisser cuire 20 à 30 min.

Servir tiède ou froid selon vos goûts.

Pour varier : Si vous faites la pâte vous-mêmes, ajoutez-y quelques feuilles de basilic et des copeaux de parmesan. Pour donner une saveur plus orientale à cette quiche, ajoutez du curcuma. Décorez de rondelles de citron confit ou de graines de tournesol.

Tortilla aux trois poivrons

Préparation : 10 min | Cuisson : 25 min

Ingrédients :

8 œufs	3 petits poivrons	sel, poivre du moulin
2 pommes de terre	1 cuillerée à soupe d'huile d'olive	2 cuillerées à soupe de ciboulette

Préparation

Peler les pommes de terre et les couper en fines tranches. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en dés.

Faire chauffer l'huile dans une petite poêle antiadhésive et y faire cuire les pommes de terre et les poivrons pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer.

Battre les œufs dans un saladier. Saler et poivrer. Ajouter la ciboulette. Verser la préparation sur les légumes. Cuire pendant 10 minutes à petit feu.

Retourner la tortilla à l'aide d'une grande assiette et la remettre dans la poêle. Continuer la cuisson pendant encore 5 minutes. Découper en parts et servir accompagné d'une salade.

Poêlée de poivrons

Préparation : 10 min | Cuisson : 45 min

Ingrédients :

4 poivrons	huile d'olive	2 gousses d'ail	sel, poivre
------------	---------------	-----------------	-------------

Préparation

Nettoyez et coupez les poivrons en lanières. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en rondelles. Dans une poêle très légèrement huilée, faites sauter les poivrons quelques minutes, en remuant bien pour éviter qu'ils noircissent. Baisser le feu et laisser cuire une bonne demi-heure à couvert. Ajoutez éventuellement un petit verre d'eau. Ils doivent confire : plus longtemps ils cuisent, meilleur c'est !

En fin de cuisson, ajoutez l'ail, salez, poivrez. Laissez encore cuire doucement 5 min, à découvert, pour que le jus de cuisson s'évapore. Dégustez-les chauds, tièdes ou même froids, en accompagnement d'un plat ou en garniture d'une bruschetta, tout simplement.