

La Feuille de Choux

Semaine 32 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courgette	2.50€/kg	1kg	2.50€
Laitue <i>Batavia</i>	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Tomates anciennes	4.50€/kg	750g	4.12€
Légumes surprise	-	-	3.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.72€

Les offres spéciales du Jardin

Tous les ans, lorsque les quantités de légumes deviennent plus importantes nous vous proposons des offres spéciales vous permettant de profiter de gros volumes à petits prix (ex : cagette de ratatouille, cagette de tomates coulis, cagette de 5kg de légumes). Cette année ces offres arriveront sûrement vers la fin août.

Pour autant, vous pouvez dès à présent profiter :

- De lots de **5kg de courgettes à 8.30€**
- De lots de **5kg de pommes de terre nouvelles à 13.80€** (au lieu de 20€)

Ces offres vous seront transmises dans le mail de composition du panier chaque semaine, n'hésitez pas à passer commande !

Coup d'œil sur le Jardin

Cette semaine, les principales activités pour les ouvriers maraichers sont :

- Désherbage des carottes (très enherbées avec cette pluie !);
- Buttage des poireaux et des haricots violets ;
- Broyage des feuilles des pommes de terre attaquées par le mildiou afin d'éviter que celui-ci ne s'implante dans les tubercules ;
- Stockage des oignons et échalotes ;
- Récoltes pour la confection des paniers.



*Petit avant goût de notre future fresque...
(Nous avons hâte de vous la faire découvrir !)*

Période d'adhésion

Mars 2021 – 17 septembre 2021

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Zanzy 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

TOMATES et COURGETTES

Tarte aux tomates anciennes

Ingrédients

800g de tomates anciennes	2 boules de mozzarella
2 c. à soupe de pesto verte	Quelques feuilles de basilic frais
300 g de farine T80	50 g d'huile d'olive
1 œuf	

Préparation

Préparer la pâte

Préchauffer le four à 180 °C.

Mélanger la farine et 1 c. à café de sel. Creuser un puits, y placer l'huile, l'œuf battu et 60 ml d'eau. Mélanger à la fourchette puis à la main pour former une boule. Abaisser la pâte en cercle sur une plaque de cuisson.

Confectionner la tarte

Couper en tranches les tomates et les mozzarellas, en faisant en sorte de laisser de côté le jus et les pépins des tomates. Placer un grand bol au centre de la pâte et tartiner la pâte libre avec le pesto. Disposer les tranches de tomate et de mozzarella sur le pesto. Oter le bol. Tracer une croix au centre du cercle, puis une autre croix de manière à obtenir 8 parts. Rabattre la pointe de chaque part vers l'extérieur, sur la garniture. Enfourner pour 35 mn. Parsemer de feuilles de basilic ciselées. Servir tiède.

PS : Ne jetez pas le jus de tomates mis de côté, il peut être utilisé dans la cuisson de votre riz par exemple !



Tian de courgettes, tomates et chèvre sur riz

Préparation : 30 min | Cuisson : 1h30 | pour 6-8 personnes

Ingrédients :

4 tomates	2 gousses d'ail
3 courgettes	3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 bâchettes de chèvre	herbes de Provence
4 parts de riz rond cuit	branches de thym frais
2 oignons	sel, poivre

Préparation

Cuire le riz selon les indications de l'emballage.

Peler et émincer finement les oignons et l'ail. Les mettre à cuire tout doucement dans une poêle légèrement huilée, jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Mélanger au riz cuit, dans le fond du plat à gratin. Salez et poivrez le tout.

Préchauffez votre four à 180°C.

Laver et essuyer les légumes. Couper les tomates, les courgettes et le fromage de chèvre en belles tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.

Tasser un peu le riz au fond du plat et déposer ces rondelles par dessus, presque verticalement, en rangées serrées, en alternant les ingrédients. Tasser éventuellement, pour maintenir le gratin. Saupoudrer d'herbes de Provence, répartir les branches de thym. Saler et poivrer. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Enfourner et laisser cuire une à deux heures, à feu doux. Recouvrir d'une feuille d'aluminium si les légumes se colorent trop ou se dessèchent. Les légumes doivent être bien cuits, fondants en bouche.

Servir tiède et décoré de branches de thym.

Conseil : Pensez à vous y prendre à l'avance, car la cuisson, douce, est longue. Vous pouvez préparer ce plat la veille pour le lendemain, il n'en sera que meilleur. Ce tian peut se consommer en plat complet ou accompagner un poisson grillé ou une viande blanche.