

La Feuille de Choux

Semaine 33 – 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	600g	2.70€
Chicorée frisée	1.30€/p.	1 p.	1.30€
Oignon rosé ou rouge	3.00€/kg	500g	1.50€
Poivron	4.50€/kg	400g	1.80€
Légume surprise	5.50€/kg	600g	3.30€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.60€

Une histoire d'oignons

On continue sur notre lancée des problèmes inopinés au Jardin !

Les oignons « rosé d'Armorique », prévus pour être des oignons de conservation ont attrapé le mildiou. Le mildiou est une maladie qui se développe dans des conditions particulières qui sont un temps pluvieux et très humides avec des températures douces. Ce dernier se trouve essentiellement sur les feuilles mais a pu attaquer quelques bulbes en surface.

Ne pouvant pas conserver ces oignons plusieurs mois nous avons décidé de vous les proposer **dans le panier triés et épluchés**, avant qu'ils ne dépérissent !

Désavantage : Vous ne pourrez pas les conserver sur le long terme tel quel..

Avantage : Vous ne serez pas de corvée d'épluchage !

Une bonne pratique si vous ne souhaitez pas les cuisiner directement : la congélation !

Couper les oignons en deux et les blanchir dans l'eau bouillante pendant 1 minute. Retirez-les de l'eau, et laissez-les refroidir à température ambiante ou dans un récipient rempli d'eau froide. Ensuite, séchez les oignons au torchon et placez-les dans des sacs de congélation. Prenez soin de bien chasser l'air des sacs en appuyant dessus avant de les fermer hermétiquement. Ainsi congelés, les oignons peuvent se conserver pendant 3-4 mois.



Lauren et Katarina en pleine séance d'épluchage

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 CHICOREE FRISEE

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 dès. 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 dès 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. Enfourner 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.

Frisée aux lardons

Préparation : 15 min | Cuisson : 5 min

Ingrédients :

1 chicorée frisée
200 g de lardons fumés
2 œufs durs
1 c. café moutarde ancienne
2 c. soupe de vinaigre de cidre ou de framboise
3 c. soupe d'huile de noix
sel, poivre



Préparation

Faire cuire les œufs durs (9-10min dans l'eau chaude). Les caler et les écraser grossièrement à la fourchette. Faire revenir les lardons dans une poêle sans ajouter de matière grasse, pendant 2 à 3 minutes.

Effeuille la salade en jetant les feuilles externes, trop vertes. Couper les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée. Les laver à l'eau froide vinaigrée. Bien essorer.

Préparer la vinaigrette dans le saladier en commençant par délayer la moutarde dans le vinaigre. Saler, poivrer. Ajouter l'huile. Émulsionner.

Au moment de servir, mélanger la salade dans le saladier. Ajouter l'œuf émiétté et les lardons tiédés.

Pour varier

Pour une salade plus consistante, on peut compter un œuf dur par personne et ajouter des croûtons et des cerneaux de noix. Le fin du fin consiste à déglacer la poêle avec un filet de vinaigre de framboise et à le verser, encore tiède, sur la préparation. Pensez aussi à la garnir d'un toast de chèvre chaud.