

# La Feuille de Choux

Semaine 34 – 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€
Courgette	2.50€/kg	750g	1.88€
concombre	1.30€/p.	1	1.30€
Poivron	4.50€/kg	300g	1.35€
Tomates anciennes	5.00€/kg	750g	3.75€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.98€</b>

## Des départs vers de nouvelles aventures !

L'équipe bouge au jardin, les mois de Juillet et Aout signent le départ de 5 salariés vers de nouvelles aventures ! Des personnes qui sont restées plus ou moins longtemps sur le chantier, qui ont pris le temps de mûrir leurs envies et qui nous quittent pour de nouveaux projets.

**Ana** est arrivée en Avril 2019 au chantier. Tout au long de son parcours au chantier, elle s'est vu confier quelques responsabilités en tant que référente de la serre de semis. Lors de son passage au jardin, elle a notamment participé à une RAE (Reconnaissance des Acquis d'Expériences) sur la livraison des paniers. Depuis quelques mois elle accomplissait un certificat de connaissances et de compétences professionnelles, via le dispositif CLEA qui offre une formation personnalisée pour faciliter l'employabilité et la mobilité professionnelle. Pour faire suite à cette certification elle intègre dès le mois de septembre une formation de secrétaire comptable.

**Sébastien** nous a rejoints en juin 2021, son parcours fut de courte durée. Salarié plein de bonnes volontés, il nous quitte ce mois d'Aout vers une nouvelle opportunité de travail. Ayant une petite expérience dans le bâtiment il vient d'être embauché en CDD en tant que couvreur sur le territoire de la Roche aux Fées.

**Damien** est resté presque 1 an au jardin. Il a décroché un travail de préparateur de commandes et livreur tout prêt de chez nous, à Fagots et froment. Un poste qui jusqu'au dernières nouvelles lui convient parfaitement !

**David** est arrivé en Juillet 2019, sur le poste d'ouvrier polyvalent. C'était notre petite main ! Doué en mécanique ces missions se concentraient essentiellement sur l'entretien et les divers travaux du jardin. Il nous quitte ce mois d'Aout pour reprendre une affaire familiale en tant que vendeur ambulancier de légumes. Pas de doutes que son aisance au contact des autres en fera un bon vendeur !

**Marc** quand à lui est arrivé en septembre 2020 au Jardin, avec l'idée de faire un BTS production horticole par la suite. Son passage au chantier lui a permis de conforter et valider son projet. Outre le travail de maraîchage, il a pu se former à la conduite de tracteur et participer avec nos encadrants à quelques journées d'informations sur le système de paillage et les insectes auxiliaires. Il a par ailleurs travaillé sur la gestion de la serre de semis lors d'une démarche de Reconnaissance des Acquis d'Expériences. Il commence donc son BTS en septembre pour à terme devenir chef de culture et avoir sa propre exploitation agricole.

Nous leur souhaitons le meilleur pour la suite !

### 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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

# COURGETTE, AUBERGINE, POIVRON

## Tian de légumes

Recette proposée par Stéphanie (salariée du jardin)

Préparation : 20 min | Cuisson : 35 min

### Ingrédients (pour 4 personnes)

3 courgettes	1 gousse d'ail	1 oignon
2 aubergines	Thym, basilic	Sel, poivre
300 g de tomates (ou tomates concassées)	Huile d'olive	



### Préparation

#### Etape 1

Laver les légumes. Tailler les courgettes sans les peler en rondelles fines de 2 à 3 mm à l'aide d'une mandoline. Puis les aubergines au couteau. Réserver séparément. Eplucher l'ail et l'oignons. Hacher l'ail et ciseler l'oignon finement.

#### Etape 2

Préchauffer le four à 200°C. Dans une sauteuse chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon, le laisser suer 1 minute à feu doux, ajouter l'ail puis les tomates et laisser mijoter 15 minutes. Au terme de la cuisson, verser le tout dans un plat rond pouvant aller au four.

#### Etape 3

Ranger les rondelles de légumes dans le plat, debout, en alternant les tranches de courgettes et d'aubergines. Pour que cela soit plus facile, former 4 à 5 épaisseurs entre votre pouce et votre index dans votre main, puis déposer le tout dans le plat en commençant par l'extérieur et en continuant vers l'intérieur en forme d'escargot. Ne pas trop serrer les légumes. Verser un généreux filet d'huile d'olive sur l'ensemble des légumes, assaisonner avec de la fleur de sel et du poivre du moulin, puis ajouter des brindilles de thym. Enfourner pour 20 minutes.

#### Etape 4

Au terme de la cuisson, déposer le plat sur une grille ou un repose plat et retirer le thym, le remplacer par des feuilles de basilic.

## Smoothie aux deux poivrons

Recette proposée par Stéphanie (salariée du jardin)

Préparation : 20 min | Cuisson : 30 min

### Ingrédients (pour 4 personnes):

3 poivrons rouges	80g de brousse de brebis	Sel, poivre
3 poivrons jaunes	3 càs d'huile d'olive	
2 gousses d'ail	½ càs de sarriette séchée	

### Préparation

Placer les poivrons sur la lèchefrite recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 30 min à 225°C en les retournant: la peau doit noircir et se boursoufler. Glisser également dans le four les gousses d'ail en chemise, dans un petit ramequin, avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laisser confire 15 min.

Lorsque les poivrons sont cuits les laisser tiédir, avant de les peler et de les épépiner (récupérer leur jus et le filtrer). Mixer la chair des poivrons jaunes avec leur jus, la chair d'une gousse d'ail confite et ½ cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire de même avec la chair des poivrons rouges. Saler et poivrer. Réserver séparément au réfrigérateur.

Verser la crème de poivrons jaunes dans 4 petits verres et celle de poivrons rouges dans 4 autres. Déposer sur chaque crème une petite cuillère de brousse de brebis mélangée à la sarriette. Servir à chaque convive 2 petits verres de chaque couleur.