

La Feuille de Choux

Semaine 35 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue batavia	1.10€/p.	1	1.10€
Pâtisson	2.50€/kg	600g	1.50€
Pommes de terre	2.00€/kg	700g	1.40€
Rhubarbe	3.50€/kg	600g	2.10€
Tomates cindel	4.00€/kg	700g	2.80€
Tomates cerises	10.00€/kg	200g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.90€

Fin de période semestrielle

A compter de **la semaine 38** (débutant le 20 septembre), nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement au panier** pour cette nouvelle période, sauf courrier de votre part signalant le souhait d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre envie d'arrêter. **Votre retour est important afin que l'on puisse répondre au mieux aux attentes de nos adhérents.**

A savoir : vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre l'abonnement aux paniers jusqu'à la date de votre départ.

Et à tou.te.s celles et ceux qui poursuivent l'aventure avec nous :

MERCI DE VOTRE FIDELITE !



Crédit photo : Les jardins de Théia

Changement d'heures

Cet été, l'équipe du Jardin commençait ces journées à 7h afin de travailler à la fraîche. Mais voilà, les jours raccourcissent et le soleil se lève de plus en plus tard, ce qui amène **notre équipe à modifier ces horaires pour faire du 8h-16h.**

Forums associatifs

Retrouvez notre association **le Relais pour l'Emploi aux différents forums associatifs du territoire** :

- À Retiers, Janzé et Argentré du Plessis **le samedi 4 septembre** ;
- À la Guerche de Bretagne et à Vitré **le samedi 11 septembre.**

N'hésitez pas à venir nous rencontrer et à parler de nos paniers autour de vous, vous êtes nos meilleurs ambassadeurs !

Période d'adhésion

Mars 2021 – 17 septembre 2021

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h

La Guerche vendredi 11h - 19h

Janzé 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



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

PÂTISSON



La cuisson du pâtisson

Inutile de le peler ! Le pâtisson se cuit avec sa peau, comme la plupart des courges. Il sera plus aisé à peler, si besoin, une fois cuit. Sa peau est comestible, il se cuit entier et peut ensuite être farci ou tranché et détaillé en dés.

Commencez par brosser votre pâtisson sous l'eau claire. Séchez-le dans un linge propre.

Pâtisson à l'eau : Dans un grand faitout, déposez le pâtisson entier et couvrez-le d'eau salée. Portez à ébullition. Comptez 20 min de cuisson à l'eau bouillante pour un petit pâtisson et 30 à 40 min s'il est gros (respectivement 7 à 15 min à l'autocuiseur). Le pâtisson est cuit lorsque la lame d'un couteau pénètre facilement.

Pâtisson à la vapeur : La cuisson à la vapeur est idéale pour les petits pâtissons (de diamètre inférieur à 10 cm). Déposez le pâtisson entier dans le panier vapeur, au dessus de l'eau bouillante et comptez 15 à 20 min de cuisson, jusqu'à ce que la lame d'un couteau pénètre facilement.

Pâtisson au four : Pour une cuisson au four, privilégiez les petits pâtissons dont la peau sera fine et pourra être mangée plus facilement. Comptez 40 min au four à 180°C.

Une fois cuit, **le pâtisson peut se manger simplement**, coupé en deux, avec du beurre salé ou un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Armez-vous d'une petite cuillère pour en creuser la chair tendre et le déguster avec une viande ou un poisson.

Les pâtissons farcis sont très appréciés. Pour ce faire, coupez le dessus de la courge. Retirez les graines (gardez-les pour les griller). Évidez la courge pour en récupérer la chair et la mélanger à une farce. Vous pouvez **le marier à d'autres légumes** pour réaliser des purées, poêlées, gratins, etc. Pensez aux pâtes et aux risottos.

Pâtisson rôti aux épices

Ingrédients

1 petit pâtisson	1 cuillère à café de paprika
3 cuillères à soupe d'huile d'olive	1/2 cuillère à café de curry
1 cuillère à café de muscade moulue	1/2 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de coriandre moulue	sel, poivre

Préparation

Eplucher le pâtisson puis coupez-le en tranches fines (0,5 cm de large environ).

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger l'huile avec toutes les épices, le sel et le poivre.

Déposer les tranches de pâtisson dans cette marinade. Mélanger délicatement avec les doigts de façon à bien les enduire d'épices.

Recouvrir une plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé. Y déposer les tranches de pâtisson en une seule couche : elles ne doivent pas se superposer.

Enfourner et faire cuire environ 15 à 20 min à 180°C, jusqu'à ce que le pâtisson commence à dorer