

La Feuille de Choux

Semaine 36 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue feuille de chêne	1.10€/p.	1	1.10€
Maïs doux blanc	1.30€/p.	2	2.60€
Oignons rouges pelés	3.00€/kg	400g	1.20€
Poivron	4.50€/kg	400g	1.80€
Tomates ancienne Black prince	4.50€/kg	900g	4.05€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.75€

À partir de 17h

Ferme en Scène au Pays fait son jardin VENDREDI 24 SEPTEMBRE

Portes ouvertes du Jardin
(avec inauguration et visites guidées)

Expositions artistiques
tout au long du jardin

Marché de producteurs locaux

Spectacle : **"Les frères lampions"**
proposé par **Ferme en Scène***
à partir de 20H15

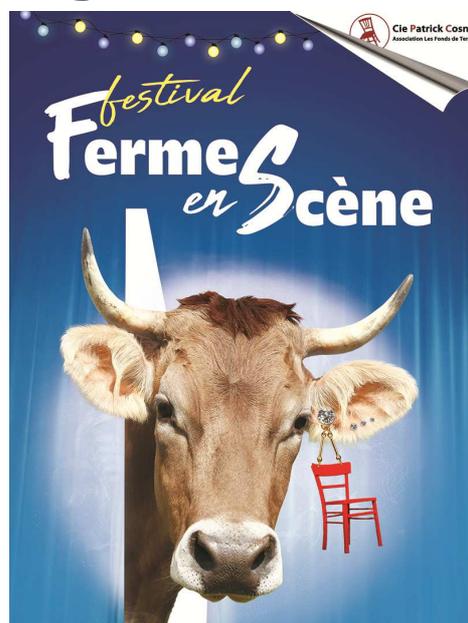
Restauration sur place : assiette du marché
(Charcuteries, légumes, fromages et pain d'épices)*
Assiette à 8€ - 10€ avec boisson / **Réservation obligatoire**

Entrée libre pour le marché et la visite du Jardin

Prix spectacle : 12€ / pers. 6€ / tarif réduit Gratuit / enfant de -12 ans

*Pass sanitaire requis pour l'espace restauration et le spectacle

Infos et réservation : 02.99.43.60.66 / paniers@lerelaispourlemploi.fr



Cle Patrick Cosnet
Association Les Foyers de Terres

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

MAÏS DOUX et POIVRON

La cuisson des épis de maïs doux

Le plus difficile est l'épluchage. Enlevez les feuilles et les barbes des épis. Coupez les tiges. Lavez les épis à l'eau tiède.

La cuisson s'effectue à l'eau, à la vapeur, au four :

- à la vapeur : épluchez soigneusement les épis avant de les déposer dans un panier perforé au dessus de l'eau frémissante et laissez-les cuire pendant 7 à 10 minutes, selon leur taille.
- à l'eau (Maïs bouilli) : épluchez et plongez les épis dans un grand volume d'eau bouillante non salée et faites-les cuire environ 10 minutes. Égouttez les épis et laissez-les sécher.
- au four : enfournez les épis avec ou sans leurs feuilles, pendant 10 à 15 minutes à 190°

Attention à ne pas trop cuire, car l'épi de maïs perdrait de sa saveur. Vous pouvez le déguster tel quel, au naturel, ou avec une noix de beurre, ou encore le griller au barbecue.



Epis de maïs doux grillé au beurre

Si vous êtes nombreux, pour 2 épis de Maïs il peut être intéressant de les préparer à la vapeur et de les incorporer **à une salade de chicorée, œufs durs et lardons** par exemple. Sinon, essayez le maïs au barbecue !!

Ingrédients

Epis de maïs doux beurre demi-sel fondu sel et poivre au moulin

Préparation

Allumez le barbecue. Retirez les feuilles et les barbes des épis, mais en les gardant attachées à la base. Nouez-les à l'aide d'une feuille pour former une poignée : celle-ci sera très utile pour retourner les épis sur le feu. Lavez les épis à l'eau. Vous pouvez aussi les ébouillanter 2 à 4 minutes préalablement.

À l'aide d'un pinceau, enduisez légèrement la grille et les épis de beurre fondu et faites-les griller une dizaine de minutes en les retournant régulièrement pour les cuire de tous côtés de façon égale, sans qu'ils brûlent. Vérifiez la cuisson en piquant avec une pointe : le maïs doit rester juteux.

Servez chaud, accompagnés de beurre, de gros sel et d'un moulin à poivre. Chaque convive beurre, sale et poivre l'épi selon son goût.

Maïs rôti au chèvre, poivron et sauce piquante

Pour 2 personnes

Ingrédients

2 beaux épis de maïs frais	1 peu de jus de citron (vert de préférence)
60 g de fromage de chèvre	1 grosse noix de beurre
1 petit poivron vert	1 CS de gros sel
1 cc de sauce au piment	1 CS de sucre
1 belle pincée de paprika doux	

Préparation

Nettoyer les épis de maïs en les épluchant, en retirant la barbe puis en les rinçant rapidement à l'eau claire. Mettre à bouillir une casserole d'eau. Une fois arrivée à ébullition, verser le sel et le sucre puis mettre les épis à cuire pendant 4 à 5 minutes. Les égoutter puis les réserver.

Préchauffer le four à 200°. Disposer du papier cuisson dans le fond d'un moule puis y déposer le maïs égrené. Laver le poivron puis le couper en petits morceaux et les ajouter au maïs. Parsemer l'ensemble de petits morceaux de chèvre et de paprika doux. Répartir l'équivalent d'une noix de beurre sur l'ensemble du plat puis enfourner pour une quinzaine de minutes, les 5 dernières minutes en mode grill.

Sortir le maïs du four et avant de le servir, ajouter un peu de sauce pimentée et de jus de citron.