

# La Feuille de Choux

Semaine 37 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou chinois Pet Saï	2.50€/p.	1	2.50€
Haricots beurre plat	6.00€/kg	500g	3.00€
Pâtisson	2.50€/kg	700g	1.75€
Tomates ancienne Diverses variétés	4.50€/kg	750g	3.38€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.63€</b>

## Le frigo du désert pour conserver ses légumes

Le « frigo du désert » ou « zeer » est une alternative simple et idéale pour conserver ses fruits et légumes, le tout sans électricité !

Le système fonctionne grâce à deux pots en terre cuite de tailles différentes, que l'on dispose l'un dans l'autre. Entre les deux, on comble l'espace vide de sable humidifié. Le processus d'évaporation de l'eau va permettre de garder les aliments contenus dans le petit pot à une température basse. C'est le principe de la thermodynamique.



Crédit : [www.mieux-vivre-autrement.com](http://www.mieux-vivre-autrement.com)

### Comment le fabriquer ?

1- Il suffit, pour commencer, de récupérer deux pots en terre cuite non vernis (afin de garder les parois poreuses permettant l'évacuation de l'eau). Choisissez les dimensions en fonction de la quantité d'aliments que vous voulez conserver. Pour deux personnes, optez pour un contenant de 25 centimètres de diamètre et un de 40. La plupart du temps, ces pots sont percés d'un trou dans le fond. Comblez-les avec un bouchon de liège coupé aux dimensions de l'orifice.

2 - Une fois les deux pots bouchés, remplissez de sable le fond du plus grand, de sorte que, une fois le plus petit placé à l'intérieur, les deux rebords soient à la même hauteur.

3 - Faites ensuite couler du sable doucement entre les deux, jusqu'à ce que l'espace soit parfaitement plein. Prenez garde à laisser au moins deux centimètres de marge, en haut. Tassez bien le tout

4 - Dernière étape : mouiller le sable. A l'aide d'une carafe ou d'une bouteille, versez de l'eau pour l'humidifier complètement. Enfin, disposez un linge mouillé, torchon, ou serviette, par-dessus, suffisamment grand pour recouvrir l'ensemble.

Peu à peu, les parois vont devenir humides. **Il est nécessaire de mouiller le sable deux fois par jour**, et de garder le linge toujours humide également. Votre dispositif doit être maintenu dans **un endroit sec et aéré** pour que l'évaporation se fasse correctement.

**Il ne vous reste plus qu'à entreposer vos légumes !**

Source : [www.bioalaune.com](http://www.bioalaune.com)

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

# CHOU PE-TSAÏ GRANAAT Et HARICTOS BEURRE PLATS



Pomme ovale dépourvue de tronc. Feuilles vert foncé à vert clair gaufrées à ondulées avec de larges côtes blanches. Goût savoureux juteux et sucré. Apte à la congélation.

Il est consommé :

- **En bouillon**, faire dorer un peu d'oignons émincés, ajouter une petite quantité d'ail et de gingembre pilés, puis de l'eau salée que l'on porte à ébullition. Jeter le chou préalablement émincé (grossièrement), laisser cuire entre 5 et 7 minutes.
- **À l'étouffée**, même procédé, mais on met les morceaux de chou émincé dans la cocotte, sans eau, on sale et on couvre pendant 8 à 9 minutes, selon qu'on le préfère al dente ou bien cuit.
- **À la poêle**, avec du piment, et du poivre du Sichuan.
- **Cru**, feuilles émincées en salade avec une vinaigrette.
- **Saumuré**, dans le nord-est de la Chine en choucroute
- **Dans les farces**, végétariennes ou au porc

## Haricots verts à la tomate

Préparation : 20 min | Cuisson : 30min | Pour 4 personnes

### Ingrédients

800 g de haricots verts frais  
300 g de pulpe de tomate ou 2 tomates pelées et épépinées  
1 oignon  
1 brin de persil ou de basilic frais  
3 c. soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail

### Préparation

Lavez les haricots verts sous le robinet d'eau froide (sans les faire tremper) et coupez leurs extrémités à l'aide d'un petit couteau, en les effilant si nécessaire.

Faites précuire les haricots verts à la vapeur (ou à l'eau), 10 minutes maximum, al dente.

Pelez et hachez l'ail. Épluchez et émincez l'oignon.

Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant quelques minutes. Faites ensuite réduire les tomates environ 10 minutes. Ajoutez enfin les haricots verts. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Saupoudrer de persil ou de basilic et servir aussitôt.

C'est un accompagnement estival rapide pour une viande ou un poisson, que l'on peut aussi déguster seul avec du riz basmati pour un repas végétarien.

Pour varier : ajoutez un demi poivron coupé en dés, une poignée d'olives vertes. Pour rehausser le goût, ajoutez un filet d'anchois en début de cuisson.

## Haricots beurre au sésame

Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min.

### Ingrédients :

600 g de haricots frais, équeutés  
2 ciboules coupés en fines rondelles  
1/2 citron zesté et pressé  
1 c. café de graines de sésame  
huile d'olive  
poivre au moulin

### Préparation

Précuire les haricots 10 minutes à la vapeur et réserver.

Faire revenir les ciboules dans une poêle huilée 5 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le jus de citron filtré et le zeste, les haricots, poivrer et laisser mijoter 10 minutes.

Pendant ce temps, faire griller les graines de sésame une minute à sec en remuant souvent pour accentuer leur arôme, puis les retirer du feu.

Verser les haricots dans un plat, parsemer de graines de sésame. Déguster.