

# La Feuille de Choux

Semaine 38 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Haricots Cor des Alpes	7.00€/kg	500g	3.50€
Laitue batavia	1.10€/p	1 pièce	1.10€
Pastèque	2.00€/kg	1.5kg	3.00€
Tomates ancienne Diverses variétés	4.50€/kg	700g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.75€</b>

**Cette semaine c'est coloriage !**



## Période d'adhésion

Septembre 2021 – 13 Mars 2022

## 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)

## PASTEQUE

**Conseil :** Les pépins de la pastèque sont comestibles et fournissent de la vitamine C. Ne les jetez plus !

### Salade de pastèque et feta

#### Ingrédients

2 kg de pastèque	1 citron vert pressé
100 g de feta	1 c. à soupe huile d'olive
100 g olives noires (niçoises)	1 c. à soupe de menthe fraîche
1 petit oignon rouge	1 c. à soupe de persil plat



#### Préparation

Couper finement l'oignon rouge et le laisser mariner dans le jus de citron pour l'adoucir.

Pendant ce temps, détailler la feta en dès de 1 cm environ. Épépiner et couper la pastèque en gros dès de 2 cm environ.

Dans un saladier, déposer la pastèque, la feta et les olives. Ajouter les oignons dans leur jus. Mélanger délicatement, à la main. Parsemer d'herbes fraîchement ciselées et arroser d'un filet d'huile d'olive. Garder au frais.

Servir avec quelques tranches de jambon cru, pour un dîner frais et léger, quand il fait très chaud. Vous pouvez y ajouter un concombre et des brins de coriandre fraîche.

### Gazpacho à la pastèque, à la tomate et au gingembre

*Pour 1 litre*

#### Ingrédients

- Le 1/4 d'une pastèque de taille moyenne
- 250 g de tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 petit oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 3 à 4 càs de vinaigre de Xérès (à adapter en fonction de votre goût)
- 1 belle càs de purée d'amande blanche
- 1 càs de d'huile d'olive vierge de première pression à froid
- 1/2 càc de poivre noir fraîchement moulu
- 1 belle pincée de gingembre en poudre

#### Préparation

Éplucher la pastèque, l'épépiner si besoin et la couper en morceaux.

Laver les tomates, retirer leur pédoncule et les couper en gros morceaux.

Laver le poivron, retirer son pédoncule, l'épépiner et le couper en morceaux.

Éplucher, laver et couper l'oignon et l'ail grossièrement.

Placer tous les ingrédients dans un blender et mixer finement. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir pour que les saveurs se développent. Mélanger avant de servir avec la déco de votre choix (Huile d'olive, Basilic, ciboulette ou coriandre, Petits dès de tomate, poivron et/ou pastèque).

Ce gazpacho se conserve jusqu'à 2 jours au frais dans un récipient hermétique en verre, mais il est plus intéressant nutritionnellement de le consommer au plus vite.