

# La Feuille de Choux

Semaine 39 – 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	500g	2.25€
Chou chinois Pe-Tsai Atsuko	2.50€/p.	1	2.50€
Haricots violets ou Cor des Alpes	7.00€/kg	500g	3.50€
Tomates ancienne Diverses variétés	4.50€/kg	500g	2.25€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.50€</b>

## Les portes ouvertes du jardin

Petite rétrospective photos de nos portes ouvertes du 24 septembre. Merci aux bénévoles, aux salariés, aux artistes, aux producteurs du Drive Fermier, au comité des fêtes du Theil de Bretagne et à Ferme en scène pour avoir fait de cette journée un moment chaleureux ! Merci à katarina Cellarova pour avoir sublimé notre Jardin.

Et merci à vous ! Nous étions très heureux de pouvoir vous accueillir sur le jardin et de passer cette belle journée avec vous !!



### 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'emploi, 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 CHINOIS PE-TSAI ATSUKO et HARICOTS

## Chou chinois sauté au gingembre et lardons

### Ingrédients

1 chou chinois	1 morceau de gingembre
100 à 200 g de lardons fumés	1 c. soupe de graisse de canard
1 oignon	3 gousses d'ail
3 c. soupe de sauce soja	



### Préparation

Commencez par préparer tous les ingrédients. Coupez le chou en tronçons de 3 à 4 cm. Rincez-le à l'eau. Réservez les feuilles dans une passoire et les côtes dans une autre. Pelez et émincez finement l'oignon, l'ail et le gingembre. Coupez les lardons en allumettes.

Dans une sauteuse, faites chauffer la graisse de canard pour y faire revenir l'oignon et les lardons. Quand les oignons deviennent translucides, ajoutez les côtes du chou avec l'ail et le gingembre. Mélangez et laissez colorer un peu.

Ajoutez les feuilles de chou. Versez la sauce soja. Remuez, couvrez et laissez mijoter quelques minutes, plus ou moins longtemps, selon que vous préférez le chou croquant ou fondant. Servez aussitôt.

Pour varier : Pour une version végété, supprimez les lardons et remplacez la graisse de canard par de l'huile végétale.

## Haricots violets – Purple Queen

Le haricot **Purple Queen** est une variété précoce offrant gousses violine foncé longues de 15 cm en moyenne pouvant se consommer au stade extra-fin à fin. De saveur très fine, ses gousses se prêtent alors à toutes les variations culinaires. Les manières d'apprécier les haricots sont d'ailleurs nombreuses, on pensera notamment aux préparations :

- > à l'italienne (avec tomates, ail et oignons) ;
- > à l'indienne (pommes de terre, curry, curcuma, paprika, gingembre, concentré de tomates) ;
- > à la libanaise (oignons, ail, tomates, cumin, cannelle, piments).



**Cette variété perd sa couleur à la cuisson** pour se parer d'un beau vert foncé sauf s'il est cuit très légèrement à la vapeur. Cette variété aux couleurs originales prouve une fois de plus que le potager peut à la fois être nourricier et esthétique.

## Bruschetta tomates mozzarella

Préparation : 12 min | Cuisson : 5 min | 4 personnes

### Ingrédients :

8 tranches moyennes de pain de campagne	4 feuilles de basilic	250 g de mozzarella
5 belles tomates rondes	huile d'olive	1 gousse d'ail

### Préparation

Préchauffez votre four à 200°C.

Couper les tomates en tranches, en retirant les graines et le jus. Les déposer dans un bol avec une cuillère d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez. Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Pelez et dégermez l'ail. Hachez les feuilles de basilic.

Faites griller les tranches de pain sur les deux faces. Frottez-les avec l'ail et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Déposez dessus une tranche de tomate, puis une tranche de mozzarella en alternance, jusqu'à couvrir chaque tartine. Enfourez 5 minutes environ, jusqu'à ce que la mozzarella fonde. Sortez les bruschetta du four. Donnez un tour de moulin à poivre, parsemez de basilic haché et dégustez aussitôt.