

La Feuille de Choux

Semaine 40 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes violettes botte	2.70€/b.	1	2.70€
Chou chinois Pak Choi	2.50€/p.	1	2.50€
Oignons rouges longs	3.00€/kg	500g	1.50€
Poivrons	4.50€/kg	400g	1.80€
Tomates ancienne Diverses variétés	4.50€/kg	500g	2.25€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.75€

Commande groupée de pommes bio et locales #1

Vous les attendiez avec impatience : elles sont de retour !
Pour la 7^{ème} année consécutive, Le Pays fait son Jardin renouvelle son partenariat avec **le Verger du Vieux Presbytère** et met en place de nouvelles commandes groupées de pommes !



Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Gala**, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner
- **Jubilé**, pomme équilibrée, idéale à croquer ou en gâteau / au four
- **Elstar**, pomme croquante, très juteuse et sucrée

Ces pommes vous sont proposées au prix de 2.87€/kg, livrées en sac de 3 kilos, **soit 8.60€/sac.**

Des **pommes déclassées** vous sont également proposées en sac de 5 kilos à 1,60€/kg soit **8€/ sac.**

Attention : ces pommes, qui comportent des meurtrissures, ont une durée de conservation assez limitée. Nous vous les conseillons notamment pour faire des compotes.

Nous lançons **la commande groupée par mail**. Vos commandes seront enregistrées jusqu'au **mercredi 13 Octobre dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 42 (ou 43 pour les adhérents retirant leur panier en semaines impaires).

Le montant de cette vente additionnelle sera directement répercuté sur le solde de votre "feuille de choux" la semaine suivante.

Recherche camion de livraison

Nous passons une petite annonce car le Jardin est à la recherche d'un nouveau camion de livraison. Si vous avez dans vos connaissances une personne vendant un tel véhicule **nous cherchons un camion d'occasion de 9-10 m³**, de 1.70m de hauteur minimum, avec un kilométrage aux alentours des 100 000 km, et si possible possédant un hayon. L'appel est lancé ! N'hésitez pas à nous contacter via notre mail paniers@lerelaispourleemploi.fr

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, trouver des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur

35240 Retiers

02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourleemploi.fr



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourleemploi.fr

CHOU PAK CHOÏ ET CAROTTES

Le **pak choï**, aussi appelé le bok choy, est originaire de Chine. Avec ses grandes tiges il peut ressembler à la blette à cardes et il a un goût moins prononcé que le chou pommé.

Il peut se conserver quelques jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, jusqu'à deux semaines si on évite de le laver. Pour les salades, il est préférable de le consommer dans les quatre ou cinq jours suivant son achat.

Au congélateur : le blanchir deux ou trois minutes, le couper en fines lanières et le rafraîchir dans l'eau glacée avant de le mettre dans un sac à congélation.

Sa consommation

Le chou chinois pak choï se déguste cru ou cuit, et sa saveur légèrement piquante est parfaite avec les recettes exotiques et orientales. On pourra ainsi cuisiner les feuilles du pak choï en salade. Il est idéal cuit en potage velouté, ou braisé avec du poisson. Coupé, il se cuit rapidement à feu très vif dans un wok avec un peu d'eau et un peu d'huile, un soupçon d'ail ou de gingembre broyé. Il se consomme croquant. On peut aussi le cuisiner en papillote avec un poisson blanc par exemple et des épices asiatiques. Il entre également dans la recette des nems.

Tarte au Pak Choï

Ingrédients :

1 pâte feuilletée	1/4 cuillère à café de purée de piment
1 oignon	1/2 tige de citronnelle (option)
200g de champignons	1 cuillère à soupe de sauce nuoc mam
1 chou pak choï	2 cuillères à soupe de crème de coco
1 gousse d'ail	1/2 fromage crémeux à pâte molle



Préparation

Préchauffez le four à 180°C

Emincez l'oignon, coupez grossièrement le chou pak choï et les champignons de paris. Dans une poêle avec un filet d'huile de sésame, faites revenir l'oignon. Lorsqu'il devient translucide, ajoutez les champignons, le chou, l'ail haché, ainsi que la tige de citronnelle coupée très finement et la purée de piment.

Lorsque les champignons ont bien réduit, ajoutez la sauce nuoc mam et la crème de coco. Coupez le feu et laissez refroidir 10 minutes.

Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Versez le mélange aux champignons dans le fond et disposez des lamelles de fromage sur tout le dessus de la tarte.

Enfournez 35 minutes pour une tarte familiale, 20 minutes pour des tartelettes individuelles. Laissez reposer 10 minutes à la sortie du four avant de déguster avec une salade.

Carottes rôties au gingembre et au miel

Ingrédients :

1 kg de carottes fanes	2 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive	1 c. à soupe de gingembre frais râpé
2 échalotes	1 c. à soupe de miel

Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C.

Laver les carottes et les gratter si besoin. Couper les fanes des carottes en conservant 2,5 cm de longueur. Hacher les échalotes et les deux gousses d'ail.

Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, mélanger les carottes avec l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 15 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres et dorées, en les remuant à quelques reprises pendant la cuisson.

