

La Feuille de Choux

Semaine 41 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergine	4.50€/kg	500g	2.25€
Mesclun	15.00€/kg	200g	3.00€
Poivrons	4.50€/kg	500g	2.25€
Pomme de terre Agria	2.00€/kg	1kg	2.00€
Pâtisseries	2.50€/kg	500g	1.25€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.75€

CocagneBio, le nouveau site des jardins de Cocagnes pour gérer vos paniers en toute autonomie !

Aujourd'hui, vous pouvez suivre votre abonnement paniers via la feuille de choux distribuée toutes les semaines, ainsi qu'à travers des échanges mails pour avoir plus d'informations sur votre solde, sur vos factures. Or il nous semble que ce fonctionnement manque effectivement de transparence et ne vous permet pas de gérer votre abonnement, vos suspensions et doubléments de paniers de manière autonome.

Mais bonne nouvelle !! Le réseau des jardins de Cocagnes a développé **un site internet pour gérer vos paniers en ligne et en toute autonomie : CocagneBio.**

Avec CocagneBio vous pourrez :

- Commander des légumes complémentaires directement sur le site ;
- Gérer vos annulations / doubléments de paniers ;
- Consulter votre solde ;
- vérifier / suivre vos règlements, vos commandes et vos factures ;
- voir / modifier votre abonnement ;
- gérer vos informations personnelles.

Nous sommes en cours de préparation de ce site internet, **nous le mettrons en place d'ici la fin de l'année !** Pour les personnes qui ne sont pas à l'aise avec l'outil informatique pas de panique, nous pourrions toujours échanger par mail ou téléphone pour toutes questions et gérer vos demandes de modifications pour vous. Et nous garderons bien sûr les feuilles de choux pour les recettes et les actualités du Jardin.

Nous vous transmettrons plus d'informations sur notre CocagneBio d'ici quelques semaines/mois.

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'Économie, 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

POIVRON et PATISSON

Poivrons marinés à l'ail

Préparation : 15 min | Cuisson : 40 min

Ingrédients

4 beaux poivrons rouges
3 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
sel, poivre



Préparation

Allumez le grill du four. Laver les poivrons et mettez-les à griller pendant 40 minutes. Retournez-les en cours de cuisson pour que leur peau gonfle et noircisse de tous côtés.

Épluchez les poivrons sans attendre qu'ils refroidissent : la peau noircie se décolle plus facilement lorsqu'ils sont encore chauds. Enlevez la queue (attention au jus qu'ils contiennent !), retirez les graines et détaillez-les en lanières minces, coupées dans le sens de la longueur. Rincez-les et déposez-les sur du papier absorbant ou dans une passoire, pour qu'ils s'égouttent bien.

Déposez-les dans le plat à service. Salez et poivrez. Pelez, dégermez, écrasez et ajoutez l'ail. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre et une rasade d'huile d'olive. Mélangez. Couvrez et laissez mariner quelques heures (ou toute une nuit) au réfrigérateur avant de déguster.

Servez ces poivrons marinés en apéritif avec des petites piques, en entrée, ou en accompagnement d'une viande grillée. Ainsi marinés dans l'huile, ils se conservent très bien quelques jours au réfrigérateur et sont encore meilleurs le lendemain.

Pour varier

Pour cette recette, vous pouvez rajouter des piments verts (les faire griller en même temps que les poivrons, mais moins longtemps). Vous pouvez l'associer avec des tomates et œufs... Laissez mariner 12h et ajoutez des olives noires et des feuilles de basilic au moment de servir. Vous pouvez aussi agrémenter ce plat de quelques filets d'anchois à l'huile, et de copeaux de parmesan ou encore de mozzarella fraîche.

Petit gratin de pâtisson et pomme de terre

Préparation : 15 min | Cuisson : 30 min | 2 personnes

Ingrédients :

250 g de pâtisson
200 g de pommes de terre
20 g de parmesan râpé
sel et poivre au moulin



Préparation

Éplucher les pommes de terre et les pâtissons. Les couper en gros dès. Les cuire 20 min à la vapeur.

Déposer dans un plat allant au four, les pâtissons par dessus. Saler, poivrer au moulin. Saupoudrer de parmesan.

Passer une dizaine de minutes sous le grill du four, pour faire gratiner le fromage.