

La Feuille de Choux

Semaine 42 – 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 Pe-tsaï	2.50€/p	1 p	2.50€
Epinard	5.60€/kg	500g	2.80€
Pastèque	2.00€/kg	2kg	4.00€
Poivrons	4.50€/kg	400g	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.10€

Des nouvelles du Jardin

Ce mois d'octobre, notre chantier d'insertion a mis en place **une formation** à destination de quelques ouvriers maraichers **sur la conduite de tracteur** et des outils attelés en toute sécurité.

Cette formation s'est déroulée sur 4 jours et alliait aspects théoriques et aspects pratiques. Ils ont ainsi pu découvrir le fonctionnement d'un tracteur, la conduite, la réalisation de manœuvres et le maniement d'outil sur une parcelle. Parmi les salariés qui ont suivi cette formation : Xavier, Sklaera, Laureen, Jean Elian, Joseph, Gwendoline et Flora, encadrante sur le Jardin.



Les récoltes pour ce début d'hiver ont commencé ! Nous nous sommes principalement concentrés sur les pommes de terre et débutons les courges. Nous avons été aidés sur ces chantiers par de jeunes Rennais de **l'association PRISME** qui travaille sur l'insertion professionnelle pour les jeunes de moins de 26 ans.

Les prochains chantiers de récoltes : patates douces, poires de terre, carottes, céleris raves, navets ! C'est également une **période de semis** pour quelques légumes feuilles : mâche et pourpier.

Nous récoltons également des graines ! Depuis 2020 nous travaillons avec **l'association KAOL KOZH** qui défend les semences paysannes. Kaol Kozh signifiant « vieux chou » en breton, « Bien commun » en russe. Les semences paysannes sont des semences directement issues de celles que les paysans ont sélectionnées et multipliées dans leurs champs. Il s'agit donc de semences directement prélevées sur la récolte et non achetées à un semencier. Dans ce cadre nous avons laissé **quelques poireaux monter en fleurs** pour récolter leurs graines et pouvoir les semer l'année prochaine ! L'idée étant de préserver des populations végétales adaptées et adaptables aux terroirs bretons et à la production biologique.



Période d'adhésion

Septembre 2021 – 13 Mars 2022

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h

La Guerche vendredi 11h - 19h

Zanéz 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



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

EPINARDS



Conseil nutrition

Quasiment dépourvus de lipides (graisses) et très pauvres en glucides et en protéines, les épinards sont aussi peu caloriques qu'ils ne sont **riches en micronutriments !**

Ils font notamment partie des légumes les plus riches en antioxydants :

bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine, vitamine C, vitamine E.

Leur teneur en minéraux variés est aussi très appréciable : magnésium, manganèse, cuivre, calcium et phosphore. Et contrairement à une vieille croyance selon laquelle les épinards seraient une excellente source de fer, ce légume feuille en est en fait assez pauvre !

Sur le plan vitaminique, ils sont une excellente source de Vitamines A, K, B9 et C.

Enfin, les épinards font parties des légumes les plus riches en fibres, et contribuent ainsi au bon fonctionnement du transit intestinal.

Curry de porc aux épinards et lait de coco

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients:

500 g de filet de porc	400 g d'épinards
20 cl de lait de coco	1 oignon
1 boîte de tomates concassées	3 c. à café de pâte de curry
1 c. à café de coriandre en poudre	

Préparation

Epluchez les oignons, hachez-les et faites-les dorer dans une grande poêle avec un peu d'huile.

Déposez ensuite la viande de porc sur votre planche de travail et découpez-la en cubes.

Incorporez les morceaux de porc avec l'oignon dans la poêle, et remuez. Lorsque vous remarquerez que la viande prend une teinte brune, ajoutez la pâte de curry, remuez et patientez pour que cela cuise durant 5 min.

Ajoutez ensuite les épinards que vous aurez préalablement hachés. Lorsque la préparation commence à bouillir, arrosez-la de lait de coco. Ajoutez alors les tomates concassées et laissez cuire pendant 10 min. Lorsque la cuisson est presque terminée, saupoudrez de coriandre en poudre.

Votre curry de porc aux épinards et lait de coco est prêt ! Servez bien chaud, accompagné d'un riz long type basmati.

Œufs cocotte aux épinards

Pour 4 personnes | Préparation : 10 min. | Cuisson : 15 min.

Ingrédients :

4 œufs	4 cuillères à café de crème fraîche
300 g d'épinards frais	4 cuillères à café de parmesan râpé
2 tranches de jambon blanc	Sel, poivre et paprika

Préparation :

Préchauffer le four à 250°C.

Cuire les épinards 2 minutes à la vapeur. Égoutter et hacher grossièrement.

Répartir les épinards cuits dans quatre ramequins. Ajouter le parmesan, le jambon coupé en lamelles, un peu de crème fraîche et une pointe de paprika. Casser l'œuf par dessus. Saler, poivrer.

Verser deux centimètres d'eau bouillante dans un plat allant au four. Placer les ramequins dedans et cuire au bain-marie pendant environ 8 minutes. Servir avec des mouillettes de pain grillé.

