

La Feuille de Choux

Semaine 43 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.70€/b	1 botte	2.70€
Céleri rave	2.90€/kg	700g	2.03€
Chicorée pain de sucre	1.30€/p	1 p	1.30€
Oignons rouges longs	3.00€/kg	600g	1.80€
Courge potimarron	2.90€/p	1 pièce	2.90€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.73€

Cette semaine on bouscule tout, les nouvelles sont derrières et la recette devant !

CELERI RAVE

Délicieux râpé, croquant à souhait, le céleri-rave est également un régal poêlé, frit ou accommodé en soupe, gratin ou purée.

Le céleri-rave non pelé se conserve très bien dans le bac à légumes du réfrigérateur, jusqu'à 5 ou 6 jours.

Si vous avez entamé ou pelé le légume, il se conserve jusqu'à 4 jours, entreposé au froid dans un linge propre et humide ou dans une boîte hermétique remplie d'eau citronnée (afin qu'il reste bien blanc).



Céleri-rave, pommes, noix et fines herbes en saladette Pour 4 personnes

Ingrédients:

300 g de céleri rave pelé et râpé finement
2 pommes pelées, épépinées et coupées en petits dés
1 échalote pelée et ciselée
60 g de cerneaux de noix
2 yaourts nature
le jus de 1 citron (+ si nécessaire)
1 cuillerée à café de moutarde

1 càs de persil plat ciselé
1 càs de cerfeuil effeuillé
1 càs de ciboulette ciselée
huile d'olive
sel et poivre blanc
1 pincée de cumin moulu

Préparation

Hachez la moitié des noix. Déposez le céleri et les pommes dans un grand saladier avec les noix hachées, le persil, le cerfeuil et la ciboulette. Arrosez de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez.

Dans un petit bol, fouettez les yaourts avec la moutarde et le cumin. Salez, poivrez et ajoutez l'échalote. Versez sur le céleri et les pommes, mélangez soigneusement. Recouvrez de film alimentaire et laissez reposer pendant 15 minutes au réfrigérateur.

Vérifiez l'assaisonnement : salez, poivrez et ajoutez du jus de citron si nécessaire. Répartissez la salade dans les assiettes, décorez de cerneaux de noix et servez.

Période d'adhésion

Septembre 2021 – 13 Mars 2022

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h

La Guerche vendredi 11h - 19h

Zanzé 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@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

Paroles du Jardin : portrait d'une adhérente

Avec Chloé, ouvrière maraichère ayant une expérience journalistique, nous vous proposons un nouveau format d'article dans la feuille de chou : **les paroles du Jardin**. Le but est tout simple, recueillir les témoignages des personnes liées au Pays fait son Jardin que ce soit des salariés, des adhérents, des bénévoles ou des membres du conseil d'administration.

Si vous avez envie de partager votre expérience, des anecdotes n'hésitez pas à nous en faire part, nous serons ravis de relayer votre récit !

Nous commençons cette semaine avec **le témoignage de Sylvie**, ancienne adhérente du panier.

En 2009, à la recherche de légumes bio, locaux et bons pour nourrir sa famille, Sylvie, habitante d'Amanlis, a découvert le Pays fait son Jardin à ses débuts. « Je cherchais une AMAP à côté de chez moi et le fait que ce soit un jardin d'insertion était un plus » se souvient-elle. « J'ai adhéré tout de suite, la composition du panier m'importait peu même si à un moment j'en avais marre du radis noir, il y en avait souvent ! »

Ainsi elle a vu l'évolution du Jardin du simple hangar les premiers temps, à l'arrivée des serres, des nouveaux bâtiments et à l'agrandissement des parcelles.

« Je travaillais sur Rennes à cette époque et c'était fastidieux d'aller chercher mon panier toutes les semaines ». Qu'à cela ne tienne, avec quelques adhérents elle a su mobiliser plusieurs familles d'Amanlis. Elle a mis en place un planning pour que chacun leur tour ils viennent chercher les paniers des uns et des autres.

« J'ai toujours trouvé agréable de venir au Jardin, ça permet de rencontrer les jardiniers même 5 minutes et le lieu est magnifique » nous rapporte Sylvie. « J'ai bien aimé participer aux portes ouvertes, découvrir et me balader au milieu des cultures. J'ai également apprécié les ateliers de cuisine et partager ces temps avec d'autres adhérents ». L'adhésion de Sylvie au Jardin ne s'est donc pas limitée aux paniers. Elle a même mis les mains dans la terre lors d'un chantier de plantation d'oignons !

Sylvie a pris soin de garder toutes ses feuilles de chou dans un tiroir, « je trouve les recettes simples et originales, j'aime piocher dedans en fonction des saisons ». Originalité qu'elle retrouve dans les légumes proposés : « j'adore le chou-rave, avec toutes ses petites feuilles il me fait penser au Marsupilami », un clin d'œil à son métier de bibliothécaire à n'en pas douter.

« J'ai un jardin depuis longtemps » précise-t-elle, « avec mes sœurs nous avons toujours eu l'exemple de notre père qui s'occupait du sien ». Pendant longtemps ce n'était qu'un potager d'été composé de plants et de fleurs mais depuis le confinement elle s'est lancée dans les semis. Son jardin a donc pris de l'ampleur ! « J'essaie d'utiliser des méthodes naturelles avec du paillage, pas de bêchage et j'aime faire des essais même si les résultats sont aléatoires ». Elle cultive donc maintenant des légumes d'automne et d'hiver. « Je cultive toujours des fleurs car j'aime le mélange des couleurs ».

Etant presque autonome en légumes, Sylvie a décidé d'arrêter de prendre ses paniers au Jardin. « Mais je reviendrais sûrement en été ! » s'enthousiasme-t-elle, « je ne veux pas perdre le lien »

Nous lui souhaitons de belles et abondantes récoltes !!