

La Feuille de Choux

Semaine 45 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.70€/kg	1kg	2.70€
Céleri branche	3.50€/kg	400g	1.40€
Chicorée pain de sucre	1.30/p	1 pièce	1.30€
Courge Butternut	2.70/p	1 pièce	2.70€
Patate douce	4.00€/kg	600g	2.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.50€

Opération Parrainage hiver 2021

Depuis l'année dernière nous constatons une baisse dans la distribution de nos paniers de légumes bio, nous sommes passés de 180 paniers à 160 paniers hebdomadaires... Nous ambitionnons donc d'augmenter progressivement le nombre de paniers distribués d'ici le début de l'année 2022 !

Et qui de mieux placé que vous pour parler de nos paniers ?! Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs !

Le bouche à oreille est un bon moyen pour gagner de nouveaux adhérents. Nous nous permettons donc de vous solliciter en vue d'une **Opération Parrainage** au cours de cette fin d'année.

L'idée est simple : Invitez vos voisin.e.s, ami.e.s ou collègue.s à découvrir nos paniers de légumes bio, locaux et solidaires. **Pour toute adhésion enregistrée par votre intermédiaire entre novembre et fin décembre 2021, nous vous offrirons un assortiment de produits à base de miel confectionnés par Patricia de La Rivière de Miel, l'apicultrice œuvrant sur le Jardin.**

Des plaquettes de présentation du Jardin et des contrats d'adhésion sont à disposition de ceux qui le souhaitent. N'hésitez pas à nous en réclamer !

Merci d'avance pour votre soutien !



Parrainez un nouvel adhérent
Recevez des produits de la ruche

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, 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

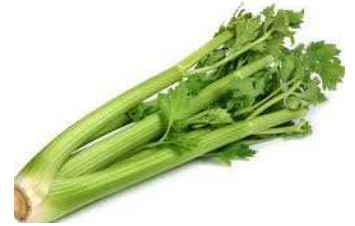
CELERI BRANCHE et PATATE DOUCE

Jus de céleri branche

Suggestion de Katarina, ouvrière maraichère et amatrice de céleri branche

Le céleri branche est un légume qui se mange généralement en salade ou en soupe mais on peut également le consommer en jus en raison de ses bienfaits nutritifs et pour la santé.

Le jus de céleri est riche en nutriments et contient notamment du potassium, du magnésium, des vitamines A, B, C, K.



Ingrédients:

1kg de carottes 4 oranges 4 branches de Céleri 4 cm de Gingembre
Mais vous pouvez utiliser bien d'autres légumes et fruits !!

Préparation

Lavez les carottes, retirez-en les deux bouts et coupez-les en frites.

Pelez les oranges à vif et découpez la chair en gros dés.

Découpez les branches de céleri en tronçons d'environ 2 cm.

Pelez le gingembre.

Passez le tout à l'extracteur de jus et servez immédiatement.

Si vous n'avez pas d'extracteur de jus : Râpez ou mixer vos fruits et légumes, les déposez dans un morceau de tissu propre, et non imperméable. Au dessus d'un bol, pressez les fruits et légumes : pressez le tissu, tournez, appuyez, empoignez, essorez, un peu d'efforts avant le réconfort !

Ne jetez surtout pas ce qui reste dans le tissu (les morceaux de légumes dont on a extrait le jus). Ils peuvent être accommodés en « croquettes » ou « galettes » : ajoutez-y de la farine, faites-en des boulettes ou des galettes à faire frire ou griller dans une poêle avec de l'huile.

Patates douces rôties à la feta

Pour 4 personnes | préparation 10 min | Cuisson 1h

Ingrédients :

4 patates douces

4 branches de thym frais effeuillées

le zeste et le jus de 1 citron jaune

300 g de feta

1 bouquet de persil rincé et haché

1/2 cuillère(s) à café de piment d'Espelette

huile d'olive, sel et poivre



Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Brossez les patates douces sous l'eau froide. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'un couteau pointu, faites des entailles croisées dans la chair.

Répartissez les patates douces, côté entaillé vers le haut, sur une lèchefrite recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de thym, salez et poivrez. Enfournez pour 1 h minimum. La chair des patates douces doit être tendre.

Retirez les patates douces du four et dressez-les dans un plat de service. Arrosez-les du jus de citron et d'huile d'olive. Parsemez de zeste de citron, de feta grossièrement émiettée, de persil et de piment d'Espelette. Salez et poivrez selon votre goût.

Petit plus : Vous pouvez changer la feta par du yaourt grecque et le persil par des feuilles de coriandre. N'hésitez pas à mettre une grande quantité de feuilles de persil ou de coriandre !