

La Feuille de Choux

Semaine 46 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Fenouil	3.70€/kg	600g	2.22€
Mâche	10.00€/kg	200g	2.00€
Poireau	2.70€/kg	800g	2.16€
Pommes de terre	2.00€/kg	1kg	2.00€
Oignons rouges	3.00€/kg	700g	2.10€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.48€

La Mission Locale fait son Jardin

La Mission Locale du pays de Vitré et l'ensemblier d'insertion « Le Relais pour l'Emploi » travaillent depuis plusieurs années pour proposer des actions favorisant l'insertion sociale et professionnelle des demandeurs d'emploi sur le pays de Vitré.

La Mission Locale s'est engagée il y a 2 ans sur l'appel à projet « repérer et mobiliser les publics dits invisibles et prioritairement les jeunes de 16 à 29 ans » avec le soutien de l'Etat. Ces invisibles ni en Emploi, ni en Formation, ni en Etudes et non connus du service public de l'emploi sont repérés et mobilisés par les conseillers de la Mission Locale. A ce titre, elle a tissé un maillage d'actions autour des partenaires du territoire. Ce maillage s'est concrétisé depuis bientôt 1 an avec le chantier d'insertion Le Pays fait son Jardin.



Ainsi, **des journées de découverte du maraîchage** mais également de l'ensemblier d'insertion sont organisées régulièrement. Ces journées d'immersion mettent en action les jeunes auprès des salariés, leur permettent de découvrir l'agriculture biologique et les amènent à un changement de regard sur les métiers du secteur agricole. Elles permettent également d'approfondir les valeurs humanistes, de partage et d'entraide portées par l'ensemblier d'insertion. Du semis à la préparation des paniers de légumes en passant par la découverte des ateliers mécaniques (ci-contre), les jeunes peuvent participer aux différentes activités qui jalonnent la journée d'un ouvrier maraîcher.

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



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

FENOUIL, MÂCHE et POIREAUX

Le fenouil dans la cuisine...

Compagnon incontournable des poissons (bar, dorade...) et des fruits de mer (moules, crevettes...), le fenouil relève également très bien les viandes blanches. Son goût prononcé permet de lui associer des saveurs puissantes et marquées : tentez l'association avec des suprêmes d'orange ou du jus de citron.

En dessert, dans une tarte aux pommes ou aux poires parfumée d'épices chaleureuses comme le clou de girofle, le gingembre ou l'anis étoilé.



Saumon sur lit de fenouil Préparation 25 min | Cuisson 30 min

Ingrédients:

4 pavés de saumon	1 oignon	1 c.soupe d'aneth ciselé
3 fenouils	1 carotte	poivre
2 citrons	sel de Guérande	graines de coriandre

Préparation

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Éplucher et couper un citron, la carotte, l'oignon et les fenouils en rondelles. Réserver les rondelles de citron et de carotte. Déposer les rondelles d'oignon et de fenouil au fond d'un plat allant au four.

Coucher le saumon sur ce lit. Le décorer de quelques jolies rondelles de citron sans leur peau. Presser le reste des citrons. Saupoudrer de sel de Guérande, de poivre grossièrement moulu et d'aneth ciselé. Semer de quelques graines de coriandre et décorer de fines rondelles de carotte.

Couvrir et cuire 20 minutes à four chaud. Cette cuisson à couvert permet de cuire sans ajout de matière grasse. Ajouter un verre d'eau, au besoin.

Petite mâche festive

Idée de recette pour assaisonner sa mâche !

Ingrédients :

Quelques jolis bouquets de mâche (env. 300 g)	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 fourchette de miel liquide	sel aromatisé aux herbes
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique	mélange 5 baies au moulin

Préparation

Tremper une fourchette dans un pot de miel liquide et la déposer dans un saladier. Ajouter le vinaigre balsamique et mélanger pour dissoudre le miel. Saler et donner un tour de moulin à poivre.

Effeuillez soigneusement la mâche, lavée et séchée.

Juste avant de servir, verser l'huile d'olive et fouetter. Ajouter la salade et mélanger délicatement pour bien enrober les feuilles de sauce.

Cake aux poireaux, parmesan et noix

Ingrédients :

500 g de poireaux	2 œufs	150 g de farine	1/2 sachet de levure
100 g de noix	10 cl de lait	50 g de parmesan	

Préparation

Préchauffez votre four à th. 6 (180°C). Lavez, épluchez et coupez les poireaux en morceaux d'environ 2 cm d'épaisseur. Faites une fondue de poireaux, mais sans ajouter la crème. Dans un bol, mélangez la farine, le lait, les oeufs. Ajoutez le parmesan, la fondue de poireaux, les noix décortiquées, puis salez et poivrez. Mettez le tout dans un moule à cake et enfournez pendant 35 min.