

La Feuille de Choux

Semaine 47 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergine	4.50€/kg	600g	2.70€
Chicorée	1.30€/p	1 pièce	1.30€
Chou kale	2.00€/b	1 botte	2.00€
Poivron	4.50€/kg	600g	2.70€
Pommes de terre Allians	2.00€/kg	1kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.70€

Commande groupée de pommes bio et locales #2

Nouvelle commande groupée de pommes bio du **Verger du Vieux Presbytère** pour ce début décembre !

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Gala**, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner
- **Jubilé**, pomme équilibrée, idéale à croquer ou en gâteau / au four
- **Elstar**, pomme croquante, très juteuse et sucrée
- **Pilot**, pomme à croquer acidulée à la chair ferme



Ces pommes vous sont proposées au prix de 2.87€/kg, livrées en sac de 3 kilos, **soit 8.60€/sac**.

Des **pommes déclassées** vous sont également proposées en sac de 5 kilos à 1,60€/kg soit **8€/ sac**.

Attention : ces pommes, qui comportent des meurtrissures, ont une durée de conservation assez limitée. Nous vous les conseillons notamment pour faire des compotes.

Nous lançons **la commande groupée par mail**. Vos commandes seront enregistrées jusqu'au **mercredi 1^{er} Décembre dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 49 (ou 50 pour les adhérents retirant leur panier en semaines paires).

Le montant de cette vente additionnelle sera directement répercuté sur le solde de votre "feuille de choux" la semaine suivante.

Quelques conseils pour conserver ces pommes sur la durée :

- > Etaler les pommes sans qu'elles ne se touchent sur des cagettes
- > S'assurer que l'air circule bien tout autour des pommes
- > Entreposer les cagettes à l'abri de la lumière, de l'humidité et idéalement à une température autour de 10°
- > Inspecter régulièrement vos pommes pour retirer au plus vite ce qui s'abîme en premier.

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

AUBERGINE et CHOU KALE

Caviar d'aubergine

Pour 4 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 30 min

Ingrédients:

2 grosses aubergines
2 gousses d'ail (facultatif)
3 c. soupe d'huile d'olive vierge extra
poivre au moulin



Préparation

Cuire les aubergines au four à 180°C jusqu'à ce que leur chair soit fondante.

Laisser tiédir afin d'éviter de se brûler. Extraire la chair cuite en raclant délicatement la peau à l'aide d'une petite cuillère. Si les aubergines contiennent beaucoup de pépins, les retirer d'abord, pour que la texture du caviar soit plus agréable.

Peler, dégermer et râper l'ail. Écraser la chair des aubergines à la fourchette (surtout pas au mixeur) avec l'ail. Poivrer au moulin et assaisonner à votre goût. Couvrir d'une fine couche d'huile pour éviter le dessèchement. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Petits plus : Pour que l'ail soit plus doux, insérez-le, taillé en éclats, dans la chair de l'aubergine, avant cuisson. Dégustez ce plat en entrée, avec du pain pita, sur des toasts de pain grillé, ou sur des pommes de terres au four.

Nappé d'huile d'olive, le caviar d'aubergine se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Pour varier : Pour que la purée soit plus blanche et moelleuse, ajoutez un peu de lait. Dans la recette franco-italienne, l'aubergine est assaisonnée de sel, de poivre, d'ail et parfois de cumin. On la rehausse ensuite d'huile d'olive et le résultat est une purée assez brune. Dans la recette grecque ou roumaine, elle est assaisonnée d'un peu de sel, d'aneth, de persil et d'oignons finement hachés, et l'huile est ajoutée dès cette étape : le résultat est une purée verte.

Selon les envies, assaisonnez de cumin, de jus de citron, de persil, d'ail, d'oignon doré, de fenouil... Vous pouvez utiliser de l'huile de sésame pour en varier le goût, et semer vos toasts de graines de sésame. Lorsqu'on y ajoute de la purée de sésame, c'est un Baba Ganoush. Avec du yaourt, c'est un Moutabal.

Pesto de chou kale

Pour préparer le kale, il suffit de bien nettoyer les feuilles à l'eau, de les sécher, d'enlever la tige et la nervure centrale, puis de les couper en morceaux avant de les déguster crues ou de les faire cuire. Vous pouvez les préparer en chips, en tarte, en pesto ou bien crues en salade.

Ingrédients :

4 belles branches de chou kale
100 g de graines de courge
30 g de parmesan ou de comté râpé
20 cl d'huile d'olive + 1 cuillère pour la torréfaction des graines
1 gousse d'ail sans le germe
1 filet de citron jaune

Préparation

Laver et sécher les branches des choux kale. Ôter la branche centrale.

Torréfier les graines de courge dans une poêle après avoir fait chauffer une cuillère d'huile d'olive. Attention, elles ont tendance à se prendre pour du pop corn ! Ajouter l'ail pressé juste une minute : la cuisson de l'ail le rend plus digeste.

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un robot et mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Mettre dans un pot à confiture et conserver au frais. Savourer sur des blinis ou crackers de sarrasin, sur des pâtes ou avec des pommes de terre cuites à la vapeur.