

La Feuille de Choux

Semaine 48 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carotte	2.70€/kg	900g	2.43€
Fenouil	3.70€/kg	600g	2.22€
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40€
Navet	2.70€/kg	600g	1.62€
Poireau	2.70€/kg	750g	2.02€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.69€

Coup d'œil sur les Vins de Cocagne

Il y a un an nous avons mis en place une commande groupée en partenariat avec **la Vigne de Cocagne**, première production viticole dans le Réseau Cocagne ! Installés du côté de Montpellier les vigneron et ouvriers viticoles proposent 1 vin rosé et 4 vins rouges, **des vins Authentiques, Solidaires et Coopératifs !**

Le Domaine de Mirabeau est situé au pied de la Gardiole, massif protégé et réservoir de biodiversité qui s'étend de Sète à Montpellier. 12 hectares de vigne et une centaine d'oliviers y sont cultivés en agriculture biologique. Les vins sont désormais certifiés Agriculture Biologique (depuis le millésime 2020). Les vendanges sont réalisées à la main et le domaine s'engage vers l'agroécologie et l'agroforesterie. Projet d'utilité sociale, Vigne de Cocagne est une Société Coopérative d'Intérêt Collectif (SCIC), intégrant partenaires et salariés dans sa gouvernance, développant des partenariats autour de l'emploi et des pratiques agricoles avec les vignerons et acteurs locaux.

Nous ne lançons pas de nouvelle commande groupée pour cette fin d'année, mais **si vous êtes intéressés par ces vins et voulez soutenir leur projet n'hésitez pas à passer commande pour les fêtes de fin d'année** sur le site internet : <https://boutique.vignedecocagne.fr/>

Nous vous proposerons une commande groupée en 2022 !

Opération parrainage

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

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 d'ici fin décembre 2021, nous vous offrons un assortiment de produits à base de miel confectionnés par Patricia de **La Rivière de Miel**, l'apicultrice œuvrant sur le Jardin.

Du 1er Novembre au 31 Décembre



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, trouver 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

GRATIN de fenouil et carottes

Préparation 25 min | Cuisson 30 min

Ingrédients:

2 bulbes de fenouil	2 carottes
1 oignon	10 cl de crème liquide
50 g de gruyère râpé	20 cl d'eau
1 c. à soupe d'huile d'olive	sel, poivre

Préparation

Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Faites-le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

Lavez le fenouil. Coupez-le en fines lamelles et ajoutez-le dans la poêle. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Ajoutez-les également dans la poêle. Ajoutez l'eau, salez et poivrez généreusement. Faites cuire pendant 30 min. Égouttez les légumes et disposez-les dans un plat à gratin. Versez la crème liquide dessus puis parsemez de fromage râpé. Enfournez le gratin de fenouil et carottes pendant 20 min (four préchauffé à 180°C). Lorsque le fromage est bien doré, retirez le plat du four et dégustez sans attendre.



Galettes de pommes de terre et navets

Ingrédients :

750 g de pommes de terre	1 c.à.s	de persil haché
Muscade	poivre	Sel
750 g de navets	80 g	de beurre
2 oignons	2 œufs	

Préparation

Pelez les pommes de terre et les navets puis râpez-les. Pelez les oignons et hachez-les finement. Lavez le persil et ciselez-le. Dans un bol, battez les œufs en omelette. Dans un saladier, ajoutez tous les ingrédients avec 2 pincées de noix de muscade. Assaisonnez et mélangez bien. Dans une poêle, faites fondre 10 g de beurre. Façonnez des galettes à la main et faites-les cuire 5 à 6 min par face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Dégustez chaud.

Le conseil : Dégustez ces röstis avec une salade verte, ou en accompagnement d'un poisson ou d'une viande.



Soupe de navets, lard croustillant et croutons

Ingrédients :

600 g de navets	200 g de pommes de terre
1 oignon	1/2 l de bouillon de volaille
10 à 15 cl de lait	10 cl de crème fraîche épaisse
sel, poivre	4 très fines tranches de poitrine fumée (pancetta italienne par exemple)
2 tranches de pain de campagne	1 noisette de beurre

Préparation

Peler les navets et les pommes de terre, les couper en morceaux. Emincer l'oignon finement. Faire revenir l'oignon dans un peu de beurre, à feu doux, sans le faire colorer. Ajouter les pommes de terre et les navets, puis mouiller avec le bouillon de volaille. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixer le tout, ajouter le lait (la quantité peut varier en fonction de la consistance désirée), la crème fraîche, rectifier en sel et poivre, réserver au chaud. Découper le pain de campagne en petits dés. Faire chauffer une poêle, y déposer le pain (sans huile), laisser dessécher 3 minutes à feu vif, en remuant constamment. Ajouter alors les tranches de poitrine fumée, les faire dorer à feu vif pour qu'elles deviennent bien croustillantes, tout en continuant à remuer pour que les croûtons s'imprègnent de la graisse de cuisson.

Pour finir : Servir la soupe dans des petits bols ou des assiettes creuses, déposer une tranche de poitrine et répartir les croûtons sur le dessus.