

La Feuille de Choux

Semaine 49 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïgne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Celeri ave	2.90€/kg	750g	2.18€
Chou de Milan	2.50€/p	1 pièce	2.50€
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40€
Oignon Morada	3.00€/kg	500g	1.50€
Pommes de terre	2.00€/kg	1kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.58€

Fermeture pour les congés de fin d'année

Les fêtes de fin d'année approchent et les congés aussi ! **Le chantier sera fermé pour l'occasion du Vendredi 24 Décembre 2021 après-midi au dimanche 2 Janvier 2022.**

Ainsi pour les adhérents du Theil-de-Bretagne, d'Amanlis et de la Guerche de Bretagne, **nous décalons la livraison de votre panier** du vendredi 24 Décembre au **Jeudi 23 décembre de 12H à 19H.**

Nous ne livrerons pas et ne facturerons pas de panier lors de la semaine 52 (du 25 Décembre au 02 Janvier). La livraison reprendra la première semaine de Janvier 2022

Pour information, si vous souhaitez annuler un panier supplémentaire 3 alternatives s'offrent à vous :

- Vous pouvez bénéficier d'une suspension de panier, laquelle sera compensée par un double panier la semaine avant ou après votre période de vacances, à votre convenance ;
- Vous pouvez également le transformer en panier solidaire (panier transmis à une famille en fragilité financière au sein de notre réseau) ;
- Vos voisins, des amis peuvent le récupérer à votre place.

Dans ce cas, merci de nous prévenir avant le mercredi 15 Décembre !

Merci de votre compréhension !



Coup d'œil sur les producteurs locaux

La famille **Van Valenberg**, adhérente aux paniers depuis de nombreuses années, élabore des glaces avec la crème et le lait produits par leur vache sur Janzé !!

Chaque parfum est élaboré avec des ingrédients de qualité issus de l'agriculture biologique. Et bonne nouvelle : ils vous proposent des **Bûches Glacées pour les fêtes de fin d'année !**

Ces bûches de 6 ou 8 parts sont vendues sur réservation et sont à retirer à la ferme les vendredis, samedis ou mercredis.

Vous êtes intéressés ? N'hésitez pas à passer commande au 02.23.31.70.02 ou sur www.vanvalenbergcremierbio.bzh



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'Équipe, 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

CHOU DE MILAN et CELERI RAVE

Le chou pommé regroupe deux grandes variétés en apparence très éloignées : le **chou cabus** aux feuilles bien lisses et le **chou de Milan** aux feuilles, à l'inverse, très frisées et nervurées. Le chou de Milan est reconnaissable grâce à ses larges feuilles frisées et ses différentes teintes allant du vert franc au vert bleuté.



Préparation : Coupez-le d'abord en deux ou en quatre, selon sa taille et vos besoins. Enlevez ensuite si besoin toutes les feuilles abîmées et coupez le pied de chaque quartier. Rincez rapidement le chou à l'eau fraîche avec un peu de vinaigre blanc et égouttez-le. Empilez les feuilles les unes sur les autres sur votre plan de travail pour les découper en fines lamelles. Le chou est ainsi prêt à être sauté au wok, fondu en cocotte ou préparé en salade. Attention aux quantités : pour une préparation cuite, prévoyez le double de la quantité que pour une préparation crue. Comme beaucoup de légumes à feuilles, le chou diminue de volume à la cuisson.

Tartiflette au chou vert

Pour 4 personnes

Ingrédients:

1 Chou vert	30 g Crème fraîche	sel, poivre
1 Reblochon	20 cl Vin blanc	1 Filet d'huile d'olive
1 Oignon	100 g Lardons	

Préparation

Préchauffez le four à th 6 (180°C). Lavez le chou et émincez-le en lamelles. Plongez-le dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min.

Pendant ce temps, épluchez et ciselez l'oignon. Dans une poêle, faites-le fondre avec les lardons pendant 5 min puis ajoutez la crème et le vin. Salez et poivrez.

Dans un plat allant au four, disposez le chou égoutté puis versez la préparation. Ajoutez le reblochon coupé en deux (croute vers le haut) et enfournez pour 15 min.

Variante : Vous pouvez ajouter quelques pommes de terre cuites à l'eau.

Velouté de céleri rave au lait de coco

Pour 4 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 15 min

Ingrédients:

200 g de céleri-rave
2 échalotes
500 ml de lait de coco
1 CàS d'huile d'olive
quelques cerneaux de noix
3-4 dattes séchées
4-5 brins de persil plat



Préparation

Éplucher soigneusement le céleri-rave, le couper en cubes grossiers.

Émincer les échalotes et les faire revenir très légèrement (sans les colorer) dans une casserole avec de l'huile d'olive.

Ajouter le céleri et couvrir avec le lait de coco et 1L d'eau.

Faire cuire pendant 10-15 minutes à feu doux en mélangeant délicatement, assaisonner avec du poivre et du sel.

Une fois le céleri bien tendre, le mixer jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Une fois servie, saupoudrer le velouté avec des noix concassées, le persil ciselé et quelques morceaux de dattes séchées.