

# La Feuille de Choux

Semaine 5 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïgne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Céleri rave	2.90€/kg	800g	2.32€
Mâche	12.00€/kg	100g	1.20€
Poireaux	2.70€/kg	750g	2.02€
Pommes de terre Bleue d'Artois	3.00€/kg	750g	2.25€
Pourpier	10.00€/kg	100g	1.00€
Rutabaga	2.90€/kg	600g	1.74€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.53€</b>

## Des nouvelles du Jardin

Cette semaine, nous avons le plaisir d'accueillir deux nouvelles maraîchères sur le Jardin : **Elisabeth** et **Gwendoline** !

Nous sommes en pleine préparation des semis pour une installation en printemps. Petit tour des semis réalisés aujourd'hui :

- Choux de Douarnenez
- Choux blanc châteaurenard
- Laitue reine des glaces
- Choux rave
- Divers mescluns
- Roquette
- Laitue oreille du diable
- Laitue Val d'Orge
- Laitue Hussarde
- Navet
- Mâche
- oignons



Nous avons également installé nos semis de poireaux à l'extérieur pour qu'ils puissent se renforcer. Ces derniers seront plantés en pleine terre courant mars.

## En-Quête de satisfaction 2020

Début décembre, nous vous demandons de répondre à une enquête de satisfaction sur nos paniers et notre association. **94 adhérent.e.s** ont répondu à notre sondage soit la moitié d'entre vous : **MERCI pour votre participation** ! Les réponses émanent à proportions égales d'adhérents des points de dépôt et d'adhérents retirant leur panier au Jardin, ce qui nous paraît donner un bon reflet de votre appréciation. Vos retours sont globalement très positifs, la satisfaction est au rendez-vous et cela nous conforte dans nos manières de faire et notre projet associatif. Nous prenons également note de toutes vos propositions d'améliorations. Vous pouvez dès à présent prendre connaissance **des résultats de cette enquête sur notre site internet** : [www.lerelaispourlemploi.fr](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

Vous y trouverez également des précisions et le bilan 2020 de notre chef de culture, **Michaël**.

### Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

### Horaires de distribution

**Le Theil** vendredi 9h30-19h  
**La Guerche** vendredi 11h - 19h  
**Zanzé** 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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## RUTABAGA et CELERI RAVE



Issu de l'hybridation entre un chou frisé et un navet, le **rutabaga** (aussi appelé chou de Siam) est souvent associé à un légume de disette car très consommé pendant la seconde guerre mondiale.

Il se conserve très bien dans le bac du réfrigérateur, mais encore mieux dans une cave à l'abri de la lumière. Une astuce consiste à le stocker au congélateur après avoir été blanchi ou déjà mixé en purée.

Il peut être consommé **cru** (en vinaigrette, en bâtonnets à l'apéro...) ou **cuit** (purée, gratin, potage...), dans ce dernier cas il faut le faire bouillir jusqu'à ce que le rutabaga soit tendre, soit environ une heure (davantage si vous le cuisez à la vapeur). Pour la consommation crue, mieux vaut privilégier les jeunes légumes d'un poids inférieur à 300g. En entrée, on peut le mélanger aux pommes ou aux carottes.

### Gratin de rutabaga et pommes de terre à l'origan

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

#### Ingrédients:

200g de pommes de terre, en tranches de 1 cm  
300g de Rutabagas, en tranches de 1 cm  
300g de poireaux, en morceaux de 0,5 cm  
110g de bocconcini / mozzarella, coupés en dés  
1 c.à café origan séché

1/2 c.à soupe huile d'olive  
1/2 c.à soupe beurre  
1 pincée sel [facultatif]  
poivre [facultatif]

#### Préparation

Préchauffer le four à 180°C

Préparer les légumes : Éplucher les pommes de terre et les rutabagas (ou navets) puis les couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur (très important pour une bonne cuisson !) Bien nettoyer les poireaux, éliminer environ 1/4 de la partie vert-foncé, et couper le reste en morceaux d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Couper les bocconcini en dés grossiers et les réserver.

Chauffer le beurre et l'huile dans un grand poêlon à feu moyen. Y faire revenir les poireaux 3-4 min, en brassant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les autres légumes et cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés, en brassant de temps à autre. Saler et poivrer, puis transférer tous les légumes dans une assiette allant au four. Ajouter les bocconcini et l'origan.

Cuire au centre du four 20-25 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le fromage ait formé une belle croûte dorée. Servir.

### Céleri-rave rotie, le plus simple est parfois le meilleur !

#### Ingrédients:

1 boule de céleri                      2 cuil à café de fleur de sel  
De l'huile d'olive                      Romarin / herbes



#### Préparation

Préchauffez le four à 190 °C .

Laver le céleri rave en le brossant bien pour enlever la terre et couper les racines qui dépassent.

Posez le céleri-rave sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé, badigeonnez-le de toutes parts avec l'huile et frottez-le de sel, puis enfournez pour 2-3 h (en fonction de la taille du céleri). Pour vérifier la cuisson, piquez-le avec la pointe d'un couteau : la lame doit s'enfoncer facilement. Pour le service, il suffit de découper le légume en parts comme s'il s'agissait d'un gâteau et d'arroser d'un filet d'huile d'olive. Avec un peu de fleur de sel et quelques herbes du jardin, c'est divin!