

La Feuille de Choux

Semaine 50 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Poireaux	2.70€/kg	900g	2.43€
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40€
Epinard	5.60€/kg	500g	2.80€
Radis green meat	2.70€/kg	400g	1.08€
Salsifis	2.80€/kg	700g	1.96€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.67€

Rappel : fermeture fin d'année

Le Jardin sera fermé du Vendredi 24 Décembre après-midi au dimanche 2 Janvier (semaine 52) pour les congés de fin d'année.

La dernière livraison est prévue pour le **Judi 23 décembre de 12H à 19H** (à partir de 16H pour la Boucherie Moreau de la Guerche). Par la suite les livraisons reprendront le vendredi 7 Janvier 2022.

Si vous souhaitez suspendre un panier supplémentaire, merci de nous prévenir au plus vite !

CocagneBio, un site pour gérer vos paniers en toute autonomie !

Début Janvier 2022, nous lancerons notre site CocagneBio pour vous permettre de gérer votre abonnement auprès du Pays fait son Jardin. Aujourd'hui, vous suivez votre panier seulement via la feuille de choux et nos échanges mails, or il nous semble que ce fonctionnement manque de transparence et ne vous permet pas de gérer votre abonnement, vos suspensions et doublements de paniers de manière autonome.

Mais petite nouveauté pour ce début 2022 ! Grâce au réseau des jardins de Cocagnes, nous vous proposons **un site internet pour gérer vos paniers en ligne et en toute autonomie : CocagneBio.**

Avec CocagneBio vous pourrez :

- Commander des légumes complémentaires directement sur le site ;
- Gérer vos annulations / doublements de paniers ;
- Consulter votre solde ;
- vérifier / suivre vos règlements, vos commandes et vos factures ;
- voir / modifier votre abonnement ;
- gérer vos informations personnelles.

Nous finalisons la préparation de ce site internet, **nous le mettrons en place dès début Janvier !**

Vous recevrez un mail pour gérer votre abonnement nominatif. Pour les personnes qui ne sont pas à l'aise avec l'outil informatique pas de panique, nous pourrons toujours échanger par mail ou téléphone pour toutes questions et gérer vos demandes de modifications pour vous. Et nous garderons bien sûr les feuilles de choux pour les recettes et les actualités du Jardin.

Nous vous transmettrons plus d'informations sur notre CocagneBio d'ici début janvier.

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'Économie, 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

SALSIFIS

Cuire le salsifis

1. Lavez et épluchez les salsifis. Prenez des gants si vous en avez, car le salsifis poisse lorsqu'on l'épluche (si les légumes semblent mous, plongez-les pendant une heure dans de l'eau non salée).
2. Coupez les salsifis en bâtonnets. Mettre à cuire dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.



Sa consommation

Consommez-le froid, coupé en tronçons, accompagné d'une sauce légère (crème fraîche aux herbes par exemple). Il se déguste aussi nappé de mayonnaise. Les olives noires, le jambon cru et les anchois se marient assez bien avec son goût fin et sucré, rappelant l'artichaut.

Chaud, cuit en cocotte dans du jus de viande dégraissé, il constitue une garniture parfaite pour les viandes blanches, notamment le veau et l'agneau ainsi que les poissons blancs. On peut aussi le faire sauter à la poêle et l'assaisonner d'une persillade. Ou encore le laisser cuire à l'étuvée, dans un mélange d'ail et d'oignons revenus et, pourquoi pas, de tomates et de champignons. Il se prépare également en gratin, recouvert de fromage et/ou de béchamel. Blanchis, les salsifis sont délicieux incorporés à des soupes et des ragoûts. Ils permettent aussi de réaliser des beignets délicieux, trempés dans une pâte à frire. Enfin, ce petit légume racine aime les produits de luxe : les truffes et le safran sont deux de ses meilleures alliances.

Salsifis sautés au beurre

Préparation : 20 min | cuisson : 40 min

Ingrédients:

- 1 kg de salsifis
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe de vinaigre d'alcool
- 125 g de beurre
- persil
- muscade
- sel & poivre



Préparation

Presser le citron.

Éplucher les salsifis en les brossant sous l'eau froide. Les peler puis les couper en tronçons de 4 cm.

Laver dans de l'eau citronnée ou vinaigrée afin qu'ils conservent leur couleur. Rincer et égoutter.

Dans un faitout, porter 75 cl d'eau bouillante salée à ébullition à laquelle l'on ajoute le jus d'un 1/2 citron. Plonger les salsifis dans l'eau. Mélanger, couvrir et cuire sur feu modéré pendant ± 20 min.

Surveiller la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Passer à l'eau froide. Égoutter et les poser sur du papier absorbant.

Réserver 10 cl d'eau de cuisson.

Fondre 75 g de beurre dans une poêle. Dès qu'il mousse, ajouter les salsifis. Laisser mijoter à feu doux pendant ± 15 min en remuant.

Saler, poivrer et « muscader ».

Lorsque les légumes sont cuits à point et légèrement dorés, transvaser les salsifis dans un plat et déglacer la sauce à l'aide de l'eau de cuisson réservée et quelques gouttes de citron.

Laisser réduire et incorporer les 50 g de beurre par petits morceaux.

Napper les légumes de cette sauce, mélanger et parsemer de persil ciselé. Servir chaud.