

La Feuille de Choux

Semaine 51 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou rouge	2.30€/kg	1kg	2.30€
Fenouil	3.70€/kg	600g	2.22€
Patate douce	4.00€/kg	400g	1.60€
Pommes de terre grenailles (petit calibre)	3.00€/kg	600g	1.80€
Potimarron	2.90€/kg	1kg	2.90€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.82€

Bonnes fêtes de fin d'année !

Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année !

Nous profitons également de l'occasion pour vous remercier de vos retours (les positifs comme les points de vigilance !), de vos messages d'encouragement que vous pouvez nous transmettre tout au long de l'année, et plus globalement du soutien que vous portez à notre association !



Un grand merci à vous !!

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



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

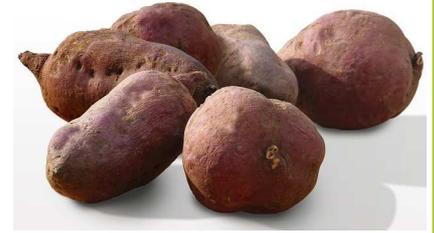
PATATE DOUCE et POTIMARRON

Chaussons à la Patate Douce, Maïs et Comté

Préparation : 40 min | Cuisson : 15 min. | Pour 12 petits chaussons

Ingrédients:

200 g de patate douce	30 ml d'eau
30 g d'oignon	50 g de maïs en conserve
1 filet d'huile d'olive	2 rouleaux de pâte feuilletée
1 pointe de noix de muscade	40 g comté râpé
1 pointe de paprika fumé	1 œuf
sel poivre	1 càs de lait



Préparation

Mettez vos rouleaux de pâte feuilletée au congélateur 20-30 avant de les utiliser. Cela simplifiera la découpe des chaussons.

Epluchez et découpez la patate douce en gros cubes. Épluchez et émincez l'oignon.

Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez les épices, l'eau, le sel et le poivre. Couvrez et laissez cuire à l'étouffée, à feu moyen, une trentaine de minutes. Remuez de temps en temps. Écrasez les morceaux de patates douces avec la spatule.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le maïs égoutté.

Étalez votre pâte feuilletée sur un plan de travail fariné.

Préchauffez le four à 200°C.

Pour faire les chaussons : découpez les formes dans les rouleaux de pâte, à l'aide d'emporte-pièces de votre choix. Faites un nombre pair de chaque forme.

Déposez une cuillère à café de garniture sur un morceau de pâte, puis un peu de comté. A l'aide de votre doigt, mouillez les bords de la pâte avec de l'eau. Puis déposez un morceau de pâte identique par-dessus et pressez doucement sur les bords avec vos doigts. Répétez l'opération pour tous les chaussons et déposez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Battez un œuf avec le lait dans un petit bol. Badigeonnez chaque chausson avec ce mélange à l'aide d'un pinceau. Enfouez à mi-hauteur 14 à 15 min. Dégustez chaud ou froid !

Parmentier au potimarron

Préparation : 20 min | Cuisson : 40 min.

Ingrédients:

500 g de pommes de terre	2 gousses d'ail
400 g de potimarron	1 botte de persil
2 oignons	sel et poivre
60 g de fromage râpé	
500 g de viande blanche cuite (restes de volaille ou de veau)	



Préparation

Faites cuire les pommes de terre et le potimarron à la vapeur environ 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, pour les réduire en purée en les écrasant à l'aide d'une fourchette, d'un presse-purée

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Épluchez et émincez finement les échalotes et l'ail. Mettez-les à rissoler, tout doucement, dans une sauteuse légèrement huilée. Hachez la viande. Quand les oignons sont translucides, ajoutez-la, pour la réchauffer. Salez, poivrez. Ajoutez le persil haché. Mélangez.

Dans un plat à gratin, étalez le hachis de viande et recouvrez-le avec la purée. Saupoudrez de fromage râpé. Faites gratiner au four pendant 15 min. Servez chaud avec une salade verte de saison.