

La Feuille de Choux

Semaine 6 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves	2.60€/kg	750g	1.95€
Carottes	2.70€/kg	750g	2.02€
Chou rouge ou pointu	2.20€/p.	1	2.20€
Courge Melonnette	2.70€/kg	750g	2.02€
Pommes de terre Bleue d'Artois	3.00€/kg	800g	2.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.59€

Bien dans sa binette et dans sa tête : les bienfaits du jardinage

La dernière Enquête de satisfaction nous a montré que parmi les 94 adhérent.es ayant participé au sondage, 58,5% possèdent un jardin. L'occasion de faire un petit tour du jardinage grâce à un article trouvé sur le magazine de la Ruche qui dit Oui !



« Il enterre nos soucis et nous aère la tête. Le jardinage n'a plus rien à voir avec le hobby de Papi. C'est un art de vivre, presque une philosophie. Eh oui!

Il faut dire que la pratique a plus d'un atout dans son arrosoir. Non seulement elle ne coûte pas un radis, mais en plus elle possède de vraies vertus thérapeutiques. Dans le jargon médical, ça s'appelle l'**hortithérapie**, une science de plus en plus appliquée dans le milieu hospitalier et les maisons de retraite. »

Selon Suzanne Ménézo « Observer les changements qui surviennent dans les plantes par suite de l'action de l'homme et des animaux conduit à une meilleure compréhension de la relation entre cause et effet. Soigner les plantes en surveillant leurs besoins améliore la capacité de planifier et de prendre des décisions... ».

Pour la passionnée, le jardinage permet également de gagner estime et confiance en soi et d'apprendre la tolérance et la patience vis-à-vis des frustrations. « Quand on s'occupe de plantes vivantes qui croissent, on rencontre des problèmes même si on suit les meilleurs plans. Les maladies, les insectes, les mauvaises herbes font des dégâts et le mauvais temps vient encore compliquer la situation. Apprendre à supporter les inévitables frustrations dans le jardinage peut aider à mieux accepter celles qui surviennent dans la vie quotidienne. »

« Sur le plan de la forme, le jardinage a également tout bon. Il fait travailler tous les principaux muscles du corps (bras, jambes, épaules, abdomen, cou et dos) ».

Alors, prêt à vous lancer ?!

Retrouvez l'intégralité de l'article sur : www.magazine.laruchequiditoui.fr

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



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

BETTERAVES et CAROTTES

Salade tiède de mâche, quinoa, betterave rôtie et pamplemousse

Ingrédients:

5 betteraves moyennes	1 càc d'ail en poudre	4 poignées de mâche
100 g de quinoa	2 càs d'huile d'olive	1/2 grenade environ
1 pamplemousse	4 càs de graines de tournesol	1 belle pincée de cinq baies

Préparation

Laver les betteraves, les éplucher, les couper en huit et les placer dans un plat allant au four. Ajouter l'ail et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, mélanger soigneusement, enfourner, allumer le four à 150°C et laisser cuire 1 heure en remuant à mi-cuisson. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les graines de tournesol (dans un petit plat à part) pour les torrifier. Réserver au chaud.

Porter une casserole d'eau à ébullition. Rincer le quinoa, l'égoutter et le faire cuire 10 minutes à frémissements. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 10 minutes. Égoutter et réserver au chaud.

Éplucher le pamplemousse à vif et détacher les suprêmes. Récupérer dans un bol le maximum de jus des épluchures. Mélanger le jus de pamplemousse à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et à la pincée de cinq baies.

Dresser les assiettes en répartissant dans l'ordre la mâche, le quinoa, les betteraves, le pamplemousse, la grenade et les graines de tournesol. Ajouter la sauce et servir immédiatement.

Gateau de carotte (Carrot Cake)

Préparation : 15 min. | Cuisson : 45 min.

Ingrédients:

275 g de carottes	1 sachet de levure	2 c à café de gingembre moulu
275 g de cassonade	1 sachet de sucre vanille	1 c à c de mélange pour pain d'épice
4 œufs	1 sachet de sucre vanillé	2 c à café de cannelle moulue
210 g huile de colza	50 g de cerneaux de noix concassés	35 g de raisin secs
275 g de farine	25 g de noisettes concassées (ou poudre de noisettes)	

Pour le glaçage (optionnel)

300 g de fromage Philadelphia	50 g de beurre tendre à température ambiante
150 g de sucre glace	1 citron vert

Préparation

Dans un saladier, mettre les œufs et le sucre. Battre au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajouter l'huile et mélanger.

Dans un saladier, mélanger farine, levure, sucre vanillé, cannelle, gingembre, épices. Ajouter progressivement le mélange précédent.

Préchauffer le four à 180°C.

Éplucher les carottes et les rapper finement. Ajouter dans le saladier les carottes rappées, puis le mélange noix, noisettes et raisins secs préalablement concassé au robot, en mélangeant bien à chaque fois.

Verser dans un moule à manqué. Cuire 45 min au four. Sortir et démouler aussitôt, laisser refroidir.

Glaçage Pendant ce temps préparer le glaçage : dans un saladier battre ensemble fromage, sucre glace, beurre ramolli en morceaux et jus des citrons jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Si nécessaire utiliser un mixer à soupe pour bien réduire les morceaux de beurre. Lorsque le gâteau est refroidi, le napper de la préparation de façon homogène, puis réserver au frigo 12h avant de déguster, pour que le glaçage durcisse.