

La Feuille de Choux

Semaine 8 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courge spaghetti	2.70€/kg	1kg	2.70€
Epinard	5.60€/kg	500g	2.80€
Mâche	10.00€/kg	200g	2.00€
Navet boule d'or	2.70€/kg	400g	1.08€
Poireaux	2.70€/kg	750g	2.02€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.60€

Un semestre se termine

A compter de **la semaine 11**, nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement aux paniers pour ce nouveau semestre**, sauf courrier ou e-mail de votre part signalant le désir d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre souhait d'arrêter. Votre retour est important afin que nous puissions répondre au mieux aux attentes de nos adhérents, en questionnant le cas échéant nos pratiques...

A savoir : vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre l'abonnement aux paniers jusqu'à la date de votre départ.

De la même manière, votre propre potager vous rend auto-suffisant à la belle saison ? Vous pouvez poursuivre votre abonnement quelques mois de plus pour faire la soudure jusque-là.

Et à tou.te.s celles et ceux qui poursuivent
l'aventure avec nous,
semestre après semestre :

MERCI DE VOTRE FIDELITE !



Crédit photo : Les jardins de Théia

Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

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

EPINARDS et COURGE SPAGHETTI

Curry de porc aux épinards et lait de coco

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients:

500 g de filet de porc	400 g d'épinards
20 cl de lait de coco	1 oignon
1 boîte de tomates concassées	3 c. à c. de pâte de curry
1 c. à c de coriandre en poudre	



Préparation

Epluchez les oignons, hachez-les et faites-les dorer dans une grande poêle avec un peu d'huile. Déposez ensuite la viande de porc sur votre planche de travail et découpez-la en cubes. Incorporez les morceaux de porc avec l'oignon dans la poêle, et remuez. Lorsque vous remarquez que la viande prend une teinte brune, ajoutez la pâte de curry, remuez et patientez pour que cela cuise durant 5 min. Ajoutez ensuite les épinards que vous aurez préalablement hachés. Lorsque la préparation commence à bouillir, arrosez-la de lait de coco. Ajoutez alors les tomates concassées et laissez cuire pendant 10 min. Lorsque la cuisson est presque terminée, saupoudrez de coriandre en poudre. Votre curry de porc aux épinards et lait de coco est prêt ! Servez bien chaud, accompagné d'un riz long type basmati.

Courge spaghetti aux épinards et à l'œuf mollet

Ingrédients:

450 g d'épinards	2 œuf
1 oignon	Sel et poivre du moulin
3 càs de crème liquide	1 càs d'huile d'olive
1 courge spaghetti + 1 grain d'ail + 1 càs d'huile d'olive + thym	



Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Couper la courge en deux dans la longueur. Enlever les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. La déposer dans un plat allant au four. Dans chaque demi-courge mettre du sel, du poivre, ½ gousse d'ail, le thym et un filet d'huile d'olive. Cuire la courge au four 45 minutes. Vous vérifiez qu'elle est cuite en plantant un couteau dans la chair, il doit s'enfoncer facilement. Laisser tiédir.

Prendre une fourchette et gratter la courge, des spaghettis se forment. Evider complètement les deux moitiés de courges. Mettre les spaghettis de courge dans un saladier. Garder précieusement les 2 coques évidées de courge pour la présentation.

Pendant la cuisson de la courge, bien laver les épinards et les couper grossièrement. Couper l'oignon en dés.

Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive puis faire revenir l'oignon. Ajouter les épinards, saler et poivrer. Couvrir. En quelques minutes les épinards vont cuire et perdre beaucoup en volume. Découvrir, laisser l'eau rendue par les légumes s'évaporer et ajouter la crème. Cuire 2 à 3 minutes, le temps qu'elle s'imprègne des saveurs.

Ajouter les spaghettis de courge, remuer délicatement.

Répartir le tout dans les coques évidées et tenir au chaud dans un four préchauffé à 160°C.

Faire bouillir une casserole d'eau. Plonger délicatement les 2 œufs à l'aide d'une cuillère à soupe. Cuire 5 minutes. Les enlever à l'aide de la cuillère et les plonger dans le saladier rempli d'eau froide. Cela va stopper la cuisson des œufs. Les écaler délicatement.

Poser un œuf dans chaque coque de courge et servir aussitôt. Couper l'œuf, le jaune coule, ça fait toujours son petit effet et surtout c'est bon.