

# La Feuille de Choux

Semaine 9 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes   | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier   |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Betteraves  | 2.60€/kg       | 700g          | 1.82€         |
| Chou blanc  | 2.20€/p        | 1             | 2.20€         |
| Panais  | 2.90€/kg       | 700g          | 2.03€         |
| Pommes de terre Agria   | 2.00€/kg       | 1kg           | 2.00€         |
| Pourpier  | 10.00€/kg      | 250g          | 2.50€         |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II<br>Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France |                |               | <b>10.55€</b> |

## Coup d'œil sur le Jardin

Cette année, le jardin s'inscrit dans une **expérimentation sur l'irrigation** en lien avec AGROBIO 35 (le groupement des agrobiologistes d'Ille-et-Vilaine). L'objectif de cette expérience est de comparer différentes pratiques d'irrigation afin de découvrir quel usage permettrait de réduire significativement la consommation en eau et d'en optimiser l'utilisation sur nos cultures de tomates.

**Laureen et Anaïs**, salariées référentes de la serre de semis sur le Jardin, nous expliquent les conditions d'expérimentation. « Nous allons tester les besoins en eau de 3 variétés de tomates Cindel, Cœur de bœuf et Andine cornue. Ces tomates seront installées sous serre début avril sur 3 planches de culture (chacune comportant les 3 variétés) :

- La première planche sera arrosée comme à notre habitude ;
- La deuxième sera arrosée dans des conditions spécifiques, *dit de « confort »*, en mesurant à chaque fois la quantité d'eau apportée ;
- La troisième planche aura un arrosage restreint (*situation de stress hydrique contrôlé*) »

Au final, lors de nos récoltes, nous observerons la quantité, le calibre et la qualité gustative de nos tomates afin de savoir quelle pratique d'irrigation semble la plus idéale et de savoir si il est possible de réduire l'arrosage de ces légumes. Les conclusions de cette expérimentation seront partagées à d'autres maraichers via AGROBIO 35.

Petit tour des semis réalisés cette semaine :

- Echalotes
- Chou rave
- Salade (cressonnette, reine de glaces)
- Oignons jaunes
- Céleri branche
- Aromatiques (persil, romarin, basilic, perilla pourpe)



## Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

## Horaires de distribution

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| <b>Le Theil</b>   | vendredi 9h30-19h  |
| <b>La Guerche</b> | vendredi 11h - 19h |
| <b>Zanzé</b>      | mardi 15h - 18h30  |
| <b>Vitré</b>      | 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)

## CHOUX ET POURPIER

### Salade de chou blanc mariné à la japonaise

Préparation : 10 min. | Attente : 4h

#### Ingrédients:

1 petit chou blanc ou ½ d'un gros  
Graines de sésame blanc grillé (ou du gomasio)

#### Pour la Marinade

300 ml de vinaigre de riz (à défaut du vinaigre de cidre)  
3 cuil. à soupe de sucre roux  
sel fin

#### Pour la sauce vinaigrette

2 cuil. à soupe de nuoc-mân  
1 cuil. à thé de sauce soja  
3 cuil. à soupe d'huile neutre (tournesol)

#### Préparation

Coupez le chou très fin : à la mandoline ou au couteau. Disposez-le dans un grand saladier, recouvrez-le d'eau froide, ajoutez une cuillerée à soupe de sel, mélangez et laissez tremper 20 minutes.

#### La marinade :

Versez le vinaigre dans un bol, ajoutez le sucre et une pincée de sel et fouettez légèrement avec une fourchette pour émulsionner le tout.

Égouttez bien le chou. Sécher le saladier et y remettre le chou.

Verser la marinade sur le chou et mélangez bien. L'idéal est de mélanger avec les mains à ce que le chou soit bien enrobé de marinade.

Laissez mariner minimum 1 heure, possiblement 4 heures. Cette étape est fondamentale : grâce à cette marinade à base de vinaigre et sucre, le chou ramollit tout en restant croquant. Il va rendre de l'eau et, chose importante, il devient plus digeste. Pour rendre son eau il a besoin de mariner longuement, voilà pourquoi il vaut mieux prévoir 4 heures.

#### La salade :

Au bout de ce temps, égouttez le chou en le pressant très fort entre vos mains, une poignée après l'autre, jusqu'à ce qu'il rende complètement son jus qui est à jeter, tout comme la marinade. Une fois bien égoutté, disposez le chou dans un autre saladier.

Assaisonnez la salade de chou avec la sauce vinaigrette, préparée en émulsionnant dans un bol le nuoc-mân, l'huile et la sauce soja. Saupoudrez de sésame grillé et servez.

### Dip de pourpier d'hiver

#### Ingrédients:

2 bottes de pourpier extra-frais  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
125 g de fromage grec ou turc (feta ou beyaz peynir, fromage blanc en saumure)  
poivre blanc

#### Préparation

Séparez les queues et les feuilles des bottes de pourpier et ne gardez que les feuilles. Lavez-les très soigneusement et essorez-les à l'essoreuse à salade.

Pelez et ciselez la gousse d'ail.

Dans une petite casserole, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive et ajoutez le pourpier et la gousse d'ail pilé. Faites « tomber » le pourpier comme si vous faisiez des épinards. En moins de 2 minutes, c'est fait. Ne le laissez pas trop chauffer, sinon il perdra sa jolie couleur verte.

Écrasez grossièrement le fromage et passez-le au mixeur ou au hachoir avec les feuilles de pourpier et l'ail. Poivrez mais ne salez pas, le fromage l'est déjà. Mixez longuement pour avoir une crème toute lisse.

Mettez au frais jusqu'au moment de servir à l'apéritif avec des gressins ou des crackers.

