

# La Feuille de Choux

Semaine 1 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.70€/kg	900g	2.43€
Céleri rave	2.90€/kg	750g	2.18€
Mesclun	15.00€/kg	200g	3.00€
Oignons rouges	3.00€/kg	500g	1.50€
Pommes de terre Alians (chair ferme)	2.00€/kg	700g	1.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.51€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## La composition de vos paniers sur Cocagne Bio

Toutes les semaines vous continuerez à recevoir la **composition de votre panier par mail**, vous pourrez également avoir accès à cette composition via votre compte suite à la réception du mail hebdomadaire :

Cliquer sur Abonnements puis..

Cliquer sur le panier de la semaine

Vous pourrez toujours **compléter votre panier par une commande complémentaire de légumes**. Pour ajouter des légumes directement sur le site [www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr) :

- 1) Cliquer sur « Nos produits »
- 2) Choisir le(s) légume(s) souhaité(s)
- 3) Les légumes ajoutés apparaissent dans « mon panier », il ne vous reste plus qu'à cliquer et valider votre commande complémentaire avant jeudi 9h00



### 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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## CELERI-RAVE et CAROTTES

### Gratin de celeri rave et champignons

#### Ingrédients :

1 boule de celeri	20 cl de crème fraîche
500 g de champignons	20 g de beurre
1 litre de lait	100 g de fromage râpé
1 feuille de laurier	sel, poivre
1 gousse d'ail	



#### Préparation :

Préparer le lait : dans une sauteuse, verser le lait, une pincée de sel, la feuille de laurier et la gousse d'ail. Porter à ébullition puis réserver au chaud.

Préparer les légumes : nettoyer les champignons, les émincer et les faire sauter à la poêle avec le beurre. Stopper la cuisson quand ils commencent à dorer. Saler et poivrer. Réserver.

Éplucher le céleri, le couper en 4 et l'émincer en tranches très fines. Verser les tranches dans le lait et laisser cuire à petits frémissements pendant 15 min. Égoutter le céleri. Ne pas conserver le lait.

Préchauffer le four à 200°C.

Dans un plat à gratin, étaler la moitié du céleri, les champignons et saupoudrer avec la moitié de fromage. Recouvrir le tout avec le reste de céleri et ensuite le fromage. Saler et poivrer légèrement. Napper l'ensemble avec de la crème fraîche. Glisser le plat dans le four et laisser cuire 20 min jusqu'à ce que le gratin soit doré.

### Velouté de carottes et lentilles au curry

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 litre de bouillon de légumes
300 g de carottes
150 g de lentilles corail
1 gros oignon haché
1 à 2 c. à soupe de curry en poudre
1 c. à soupe de coriandre moulue
1 petit bouquet de coriandre fraîche
125 g de yaourt nature
sel, poivre



#### Préparation

Lavez et grattez les carottes sous l'eau. Rincez les lentilles. Dans une grande casserole, préparez un bouillon. Ajoutez les carottes coupées et les lentilles. Portez à nouveau à ébullition puis laissez cuire à feu doux, environ 10 minutes.

Pendant ce temps, épluchez l'oignon, hachez-le et faites-le revenir dans une petite poêle légèrement huilée. Ajoutez le curry et la coriandre en poudre. Poursuivez la cuisson une minute jusqu'à ce que les épices embaument. Incorporez-les alors dans la soupe et mélangez bien. Retirez du feu.

Rincez les brins de coriandre, ôtez les tiges, réservez les plus belles feuilles et ciselez les autres. Incorporez la coriandre hachée à la soupe et mixez jusqu'à obtention d'une texture homogène et onctueuse.

Réchauffez à feu moyen. Servez chaud, accompagné d'une coupelle de yaourt frais, salé, poivré et semé des feuilles de coriandre restantes.