

La Feuille de Choux

Semaine 2 – 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	800g	2.16€
Chou rouge	2.50€/p	1 pièce	2.50€
Echalotes	5.00€/kg	300g	1.50€
Panais	2.90€/kg	700g	2.03€
Poireaux	2.70€/kg	900g	2.43€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.62€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Commande groupée de pommes bio et locales #3

Votre stock de pommes commence à s'épuiser ?! Nous relançons donc une nouvelle commande groupée de pommes bio du **verger du Vieux Presbytère** pour ce début d'année !

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Gala**, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner
- **Jubilé**, pomme équilibrée, idéale à croquer ou en gâteau / au four
- **Elstar**, pomme croquante, très juteuse et sucrée
- **Pilot**, pomme à croquer acidulée à la chair ferme
- **Reinette d'Armorique**, chair dense présentant un goût fin, acidulé et parfumé.



Ces pommes vous sont proposées au prix de 2.87€/kg, livrées en sac de 3 kilos, **soit 8.60€/sac**.

Des **pommes déclassées** vous sont également proposées en sac de 5 kilos à 1,60€/kg soit **8€/sac**.

Attention : ces pommes, qui comportent des meurtrissures, ont une durée de conservation assez limitée. Nous vous les conseillons notamment pour faire des compotes.

Nous lançons **la commande groupée par mail**. Vos commandes seront enregistrées jusqu'au **mercredi 19 Janvier dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 04 (ou 05 pour les adhérents retirant leur panier en semaines impaires).

Evolution tarifs boîtes d'œufs

Notre fournisseur d'œufs « **la Ferme du dos d'âne** » fait évoluer ces tarifs ce début d'année. Pierre Cosnet nous explique qu'il fait face à une augmentation de nombreuses charges dans sa ferme due à une hausse des coûts d'énergie, d'emballages, mais pas que... À partir de 2022, le cahier des charges de production d'œufs en agriculture biologique évolue, des éléments en terme de logique et de bien être animal qui vont dans le bon sens mais qui impacte forcément le coût ! Par chance, le travail mené par la ferme depuis plusieurs années sur son autonomie notamment en utilisant leurs propres céréales permet d'atténuer l'augmentation des charges mais cela ne suffit pas.

Les 6 œufs seront donc facturés 2,35€/boîte (au lieu de 2,25€) à partir de la semaine 03.

Comptant sur votre compréhension !

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'Économie, trouver 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

PANAIS et CHOU ROUGE

Muffins au panais, le panais version dessert !

Préparation : 30 min | Cuisson : 40 min

Ingrédients :

300 g de panais	1 càc de levure chimique
130 g beurre	1 càc de cannelle
130 g de sucre cassonade	1/2 càc de muscade râpée
1 orange	1 pincée de sel
100 g de farine blanche	100 g chocolat blanc
100 g de farine complète	



Préparation :

Préchauffer le four à 170°C (chaleur tournante).

Dans un bol, blanchir le sucre et le beurre.

Râper le panais, zester l'orange et hacher le zeste. Presser l'orange et ajouter panais, jus et zeste au mélange beurre sucre.

Mélanger les 2 farines, la levure, la cannelle, la muscade et les ajouter progressivement à la préparation précédente. Couper grossièrement le chocolat et l'ajouter à la préparation.

Verser dans les moules à muffins ou à défaut dans un moule à cake beurré.

Cuire environ 40 min. au four (contrôler la cuisson avec un couteau, rien ne doit rester collé). Sortir et laisser refroidir.

Chou rouge et pois chiches en salade

Ingrédients (pour 4 personnes) :

400 g de pois chiches cuits	1 citron jaune (pour son jus)
1/4 de chou rouge	1/2 bouquet de coriandre fraîche
2 belles carottes	1/4 de cuillère à café de piment en flocons
100 g boulghour	1/2 cuillère à café de cumin en poudre
2 càs d'huile de sésame (ou huile neutre)	1/2 cuillère à café d'ail en poudre
2 càs de purée de graines de potiron	Sel, Poivre du moulin



Préparation :

Préchauffer le four à 220°C.

Commencer par la cuisson du boulghour : une dizaine de minutes dans un volume d'eau bouillante. À la fin de la cuisson, égoutter et laisser refroidir.

Égoutter les pois chiches et les mettre dans un grand bol. Parsemer avec les épices : cumin, ail, piment. Ajouter une pincée de sel, verser l'huile de sésame et bien mélanger. Étaler sur une plaque allant au four sur un papier sulfurisé, et enfourner pour 15 minutes à 220°C. Les pois chiches vont sécher et légèrement croustiller. Laisser refroidir après cuisson.

Rincer et sécher le chou rouge et l'émincer finement à l'aide d'une mandoline. Disposer le chou rouge émincé dans un saladier. Éplucher les carottes et les râper grossièrement. Ajouter les carottes au saladier.

Préparer ensuite la sauce : Dans un bol, mélanger la purée de graines de potiron avec le jus d'un citron jaune. Bien homogénéiser. En fonction de la consistance souhaitée, plus ou moins liquide, ajouter un filet d'eau froide, et bien mélanger à nouveau. Répéter l'opération si nécessaire. En option, ajouter du piment pour relever plus encore cette salade. Réunir dans le saladier les carottes, le chou rouge, les pois chiches et le boulghour. Parsemer de coriandre effeuillée. Ajouter 3 à 4 tours de poivre du moulin. Enfin, verser la sauce généreusement.