

La Feuille de Choux

Semaine 3 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves	2.60€/kg	750g	1.95€
Coriandre botte	1.10€/b	1 botte	1.10€
Courge Marina Di Chioggia	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Fenouil	3.70€/kg	750g	2.78€
Pommes de terre Allians (chair ferme)	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.53€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Coup d'œil sur le Jardin

Cette fin décembre et début Janvier, l'équipe du Jardin s'est agrandi avec l'arrivée de **6 nouveaux ouvriers maraichers : Jérôme, Julien, Nicolas, Philippe, Gregory et Aude**, nous leur souhaitons la bienvenue !

Cette période signe également le départ de **Jean-Eliau** se dirigeant vers une formation de chauffeur de bus et de poids lourds ; ainsi que de **Katarina** continuant son parcours « compétences clés » (formation de remise à niveau) et orientant son projet professionnel dans le secteur du dessin, graphisme et peinture.

Côté activité maraichère, l'hiver avançant il nous reste à **finir de récolter quelques légumes de garde** : carottes, poires de terre (ou yacon), rutabagas, navets et betteraves. Nous lançons **les semis de tomates** et recevons la semaine prochaine de **nouveaux plants de fraises mariguettes** à installer sur nos parcelles. C'est également l'occasion d'entretenir, de réviser nos machines agricoles.

Concernant nos cultures, cette année les carottes ont été relativement épargnées par la « **mouche de la carotte** », ravageur qui crée des galeries dans les racines. La solution trouvée ? Installer des **diffuseurs d'huile essentielle d'oignons** à proximité des cultures. L'expérience demande à être renouvelée pour prouver son efficacité mais cela nous éviterait de devoir installer des filets à insectes (plus coûteux et demandant du temps en main d'œuvre). Système que nous pourrions également implanter à côté de nos panais, à leurs tours attaqués par cette mouche de la carotte.

Les ateliers hivernaux du mercredi matin font aussi leur retour ce mois de Janvier. Ainsi, Coralie et Chloé proposent au reste de l'équipe **une activité d'écriture** dans le cadre d'un atelier « recherche d'emploi ». L'intention est de s'appuyer sur ces exercices d'écriture pour permettre aux participants de savoir mieux se présenter individuellement, « parler de soi », dans une lettre de motivation, un cv ou un entretien professionnel.

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



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

COURGE, CORIANDRE et BETTERAVES

Curry de poulet à la courge avec mousse de coriandre

Ingrédients :

400 g de courge Marina Di Chioggia (ou potimarron, butternut, ...)
600 g de poitrines de poulet
2 cs d'huile de coco
1½ cs de pâte de curry rouge
50 cl de bouillon de poule
25 cl de lait de coco
1 bouquet de coriandre
2 cs de graines de courge



Préparation :

Couper la courge en quartiers d'env. 1 cm d'épaisseur et le poulet en dés d'env. 2 cm.

Saisir brièvement le poulet dans l'huile de coco puis le retirer de la casserole. Y mettre la courge avec la pâte de curry et rissoler brièvement. Mouiller avec le bouillon et faire mijoter à couvert jusqu'à ce que la courge soit tendre, soit env. 5-10 min.

Incorporer la moitié du lait de coco et les dés de poulet et faire cuire encore env. 5 min à feu doux, toujours à couvert.

Réduire la coriandre en purée avec le reste du lait de coco. Dresser le curry avec la mousse de coriandre. Hacher les graines de courge et en parsemer le mets.

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.

Tiramisu au Chèvre frais et betteraves

Ingrédients:

3 Betteraves rouges cuites | 150 g de Chèvre frais | 100 g de Mascarpone | Persil | Sel et poivre

Préparation

Coupez les betteraves en rondelles. Mélangez le chèvre frais avec la Mascarpone jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Salez et poivrez et ajoutez le persil ciselé.

Disposez une rondelle de betterave dans le fond des verrines, recouvrez de crème au chèvre. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de crème au chèvre. Conservez les verrines au frais 2 heures.