

# La Feuille de Choux

Semaine 4 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carotte	2.70€/kg	800g	2.16€
Courge spaghetti	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Epinard	5.60€/kg	500g	2.80€
Oignons rosé	3.00€/kg	500g	1.50€
Radis green meat	2.70€/kg	500g	1.35€
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

## Comptage des oiseaux des jardins 2022

Le comptage des oiseaux des jardins est une opération nationale qui vise à **recenser de façon ponctuelle, l'abondance des principales espèces d'oiseaux fréquentant les jardins en hiver.**

Cette opération de sciences participatives se veut à la fois **un moment de sensibilisation et d'information sur les oiseaux** les plus communs. Elle constitue également un outil de connaissance sur l'évolution des populations de ces espèces qui connaissent, pour certaines, de dramatiques chutes d'effectifs ces dernières années. Elle est donc reconduite chaque année à la même période.

**Comment participer ?  
Les consignes à suivre**



Cette opération est à la portée de tous. Le protocole est simple :

- 1) **Choisissez un lieu d'observation** (votre jardin, votre école, votre lieu de travail, ...) et une journée : le samedi 29 ou dimanche 30 janvier.
- 2) **Observez et notez pendant 1 heure tous les oiseaux** que vous verrez dans ce même lieu.
- 3) **Saisissez vos données en ligne ou sur le formulaire papier** proposer par [www.bretagne-vivante.org](http://www.bretagne-vivante.org)

Bretagne vivante propose sur son site Internet plusieurs outils pour vous aider à identifier les oiseaux : un lexique illustré, un mini-guide en ligne...

Il n'y a plus qu'une chose à faire : prendre un crayon, ouvrir ses yeux et observer la nature !

### 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'emploi, 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)

## COURGE SPAGHETTI et CAROTTES

### Courge spaghetti

La courge spaghetti est un légume-fruit. Cette courge d'hiver à chair blanche voire jaunâtre fait partie de la famille des cucurbitacées. Une fois cuite, la chair prélevée de la courge spaghetti est filandreuse et prend l'aspect de spaghettis, d'où son nom de spaghetti végétal.



#### Préparation :

Dans un 1er temps, la courge spaghetti doit être débarrassée de la terre. Pour ce faire, brossez-la ! Une fois la courge spaghetti cuite, coupez-la en deux, retirez les graines puis prélevez la chair filandreuse à la fourchette ou à la cuillère. Vous obtiendrez un « spaghetti végétal ».

La courge spaghetti peut se faire cuire 3 manières différentes : à l'eau, à l'auto-cuiseur, au four .

Cuisson à l'eau : Déposez la courge entière préalablement broyée dans une grande marmite. Couvrez d'eau, salez l'eau puis amenez le tout à ébullition. Laissez cuire pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau puis la chair de la courge. Faites-la refroidir dans l'eau froide afin de stopper sa cuisson. Coupez-la en deux.

Cuisson au four : Préchauffez le four à 180°C. Coupez la courge en deux sur sa longueur. Posez les deux moitiés de courge, chair vers le haut, sur une grille ou sur une plaque de cuisson. Afin d'éviter qu'elles ne sèchent pendant la cuisson, vous pouvez les badigeonner d'huile d'olive (profitez-en pour mettre des aromates !). Faites-les cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la chair de la courge.

#### Idée recette :

Une fois la courge cuite, prélevez la chair filandreuse à la fourchette. Consommez la chair telle quelle avec un filet d'huile d'olive, du pesto (basilic, roquette, ail des ours...), une sauce tomates, de la ratatouille... La chair se cuisine aussi en gratin (par exemple dans sa peau), en pizza, en galettes, en beignets ou tempuras, poêlées... N'hésitez pas à l'associer avec du fromage tels le chèvre, le gruyère, l'emmental, la brousse, le gorgonzola...

### Galettes de Lentilles Corail et Carottes

#### Ingrédients:

##### Pour la sauce

150 g de yaourt grec | 1 c-à-s de citron ou plus | ½ gousse d'ail pressée  
1 c-à-c de menthe séchée | sel poivre

##### Pour les galettes

1 œuf battu	½ c-à-c d'ail semoule	2 c-à-s de fécule de maïs
150 g de lentilles corail	50 g de flocons d'avoine	⅓ c-à-c de cumin
30 g de carottes râpées	⅓ c-à-c de paprika doux	4 c-à-s d'huile végétale
1 petit oignon râpé		sel poivre



#### Préparation

Commencer par préparer la sauce pour que les saveurs se développent pendant que vous faites le reste de la recette ! Pour cela, mélanger tous les ingrédients dans un bol et réserver au frais.

Mettre les lentilles à cuire dans un grand volume d'eau bouillant et laisser cuire 15-20min .

Pendant ce temps, râper les carottes et l'oignon. Battre l'œuf.

Mettre tous les ingrédients dans un grand bol. Une fois que les lentilles sont cuites, bien les égoutter et les ajouter au bol, bien mélanger. Ajuster l'assaisonnement.

Laisser reposer 15min pour que les flocons d'avoine absorbent l'humidité du mélange.

Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen fort. Former 6 boules avec la pâte et les aplatir avec la paume de la main pour former des galettes. Si vous n'arrivez pas à former de boules car la pâte est trop humide, ajoutez un peu de fécule.

Faire cuire une dizaine de minutes de chaque côté.

Servir avec la sauce au yaourt et l'accompagnement de votre choix (crudités, légumes, riz etc...)