

La Feuille de Choux

Semaine 5 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Choux de Bruxelles	4.50€/kg	600g	2.70€
Mesclun	15€/kg	150g	2.25€
Poire de terre (yacon)	4.00€/kg	500g	2.00€
poireaux	2.70€/kg	750g	2.03€
Pommes de terre ECRIN (chair ferme)	2.00€/kg	800g	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.58€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Petit point sur Cocagne Bio

Cela fait déjà un mois que nous utilisons le nouveau site de gestion des paniers CocagneBio !

Nous espérons que ce nouveau fonctionnement convient à la majorité d'entre vous ! Si vous avez des interrogations, des réactions sur la prise en main de ce site, sur votre compte n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou mail, nous prendrons le temps avec vous pour clarifier les points soulevés !

Vous pouvez suivre où vous en êtes dans votre solde dans l'onglet

« Mon compte » :

Mon compte

Voir Modifier

Adresse e-mail

Adresse
Monsieur Test
4 rue du test
55000 Testville

Téléphone : xx.xx.xx.xx.xx

Point de retrait : Jardin

Solde des règlements - commandes
-15,00 €

Adhésion 2021
Votre adhésion est à jour

« Modifier » vous permet de gérer vos données personnelles

Votre solde = règlements — commandes

⚠ A compter du 1er janvier 2022 nous n'exigerons plus le prépaiement de 4 paniers d'avance

Définition d'une commande :

- Paniers de légumes livrés
- boîtes d'œufs livrées
- Produits complémentaires livrés (type sac de pomme de terre, cagette rata-touille, commande de pommes, légumes en surplus...)

A noter : le panier livré la semaine S devient une commande la semaine S+1

Pour rappel, nous n'exigeons plus le prépaiement de 4 paniers d'avance, ainsi **chaque début de mois nous créons une facture des paniers réellement consommés le mois précédent.**

Pour les personnes ne pratiquant pas de prélèvement automatique, chaque début de mois nous vous prions d'amener ce solde à zéro en effectuant un règlement par chèque ou virement.

Vous pouvez également opter pour un prélèvement automatique si vous le souhaitez (prélèvement effectué le 1er lundi de chaque mois) !

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



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

POIRE DE TERRE et CHOUX BRUXELLES

La **poire de terre** est un légume qui a la forme d'une grosse patate et la texture croquante d'une poire. En Amérique du sud, elle est cultivée dans les régions andines, du Pérou à l'Équateur, où on l'appelle le **yacón**. A consommer :

Cru : après épluchage des racines, la chair croquante et sucrée du yacón se déguste une fois coupée en cubes ou en tranches, en salade par exemple. On peut aussi le râper (gros).

Cuit : surtout frit en chips ou cuit dans sa peau pour le manger à la cuillère (pour les gourmets). Également en purée ou en gratin (pas trop cuit).

Et aussi : en sirop (tranches de racines dégorgeant dans le sucre), en infusion (séché), mi-cuit et servi tiède, etc.

Gâteau de poire de terre

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients:

175g de sucre cassonade	100g de raisins	Le zeste d'une orange
175g d'huile de colza ou tournesol	50g de noix hachées	1 cc de cannelle
3 œufs	1 cc de poudre à lever	175g de farine type 65
1 pincée de noix de muscade	175g de poire de terre râpée	

Pour le glaçage : 120g de sucre glace // 2 ou 3 cc de jus d'orange

Préparation

Préchauffer le four 180°C. Mettre du papier cuisson dans un moule à gâteau de 20cm de diamètre. Mélanger le sucre et huile dans un grand bol. Ajouter les œufs et mélanger. Puis ajouter la poire de terre râpée, les raisins, noix et zeste d'orange et mélanger.

Dans un autre bol mélanger farine, cannelle, noix de muscade et poudre à lever. Incorporer ce mélange à la pâte avec une grande cuillère et verser la préparation dans le moule.

Faire cuire environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré et ferme au toucher. Sortir du moule et laisser refroidir

Préparation du glaçage : mélanger juste suffisamment de jus d'orange au sucre glace pour obtenir la consistance d'une crème semi-épaisse. Etaler sur le gâteau avec une spatule.

Tatin de choux de Bruxelles

Préparation : 30 min. | Cuisson : 30 min. | Pour 4-6 personnes

Ingrédients:

Pour la pâte :	Pour la garniture :	Pour le caramel salé :
150 g farine	500 g choux de Bruxelles	70 ml de vinaigre
50 ml huile d'olive	200 g châtaignes cuites et pelées	830 ml huile d'olive
2 cs yaourt de brebis		2 cs miel doux
1 pincée de sel		1 cs moutarde
		1 cs sauce soja

Préparation

La pâte : pétrir tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et homogène.

Nettoyer les choux de Bruxelles. Les ébouillanter 2 min dans une eau salée. Egoutter et rincer.

Le caramel : Dans un plat rond (genre pyrex), verser tous les ingrédients. Poser le plat sur le feu de la gazinière et faites chauffer à feu doux. Laisser mijoter pendant une douzaine de minutes jusqu'à ce que le caramel épaississe bien. Hors du feu, Répartissez-le sur le bord du plat (attention, très brûlant !). Disposer les choux, côté bombé, sur le caramel. Comblers les trous avec des morceaux de châtaignes.

Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte sur le plan de travail fariné. Abaissez-la sur les choux de Bruxelles et enfoncez-la le long de la paroi du moule. Faites des trous au centre pour que la vapeur d'eau puisse s'échapper. Enfourner pour 30 min puis éteindre le four. Sortir la tarte tatin et terminer de caraméliser le fond sur la gazinière jusqu'à ce que le jus de cuisson s'évapore.

Démouler, servir et se régaler !