

La Feuille de Choux

Semaine 6 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Betterave | 2.60€/kg | 700g | 1.82€ |
| Carottes | 2.70€/kg | 750g | 2.03€ |
| Courge Canada Me-zoïdes | 2.70€/kg | 1kg | 2.70€ |
| Mesclun | 15.00€/kg | 150g | 2.25 € |
| Rutabaga | 2.90€/kg | 600g | 1.74€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 10.54€ |

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

Depuis le mois de janvier nous sommes en pleine préparation des semis pour une installation des plants au printemps. Petit tour des semis réalisés aujourd'hui :

- Navet audric
- Oignons morada et rosé d'Armorique
- Chou-rave
- Choux cabus
- Poireau
- Laitue hussarde
- Laitue reine des glaces
- Laitue oreille du diable
- Laitue ferega
- Fenouil
- Mesclun
- Poivron
- Tomates cœur de bœuf, green envy et andine cornue
- Aubergines rosa bianca et baluroi

Ces semis sont confortablement installés dans notre serre sur des tables de semis chauffantes. Ces dernières permettent de réaliser les semis en avance durant la saison froide. L'avantage : les plantes ainsi obtenues seront plus fortes et auront déjà une belle taille lors de leur plantation au jardin au printemps.



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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

RUTABAGA et COURGE CANADA MEZOIDES

Issu de l'hybridation entre un chou frisé et un navet, le **rutabaga** (aussi appelé chou de Siam) est souvent associé à un légume de disette car très consommé pendant la seconde guerre mondiale. Il est très bon pour la santé, car riche en vitamine C et en minéraux tels que le phosphore et le potassium. Il peut être consommé cru (en vinaigrette, en bâtonnets à l'apéro...) ou cuit (purée, gratin, potage...)

Soupe de rutabaga à l'ail rôti

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients:

| | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1 c. soupe d'huile d'olive | 750 ml de bouillon de légumes |
| 4 gousses d'ail | 250 ml de lait |
| 3 belles branches de thym frais | 400 g de haricots blancs <u>cuits</u> |
| 700 g de rutabaga | 1 pincée de sel |
| 600 g de carottes | |



Préparation

Préparer les ingrédients. Peler et émincer finement l'ail. Éplucher les légumes et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée (environ 1 cm d'épaisseur). Laver le thym. Rincer et égoutter les haricots.

Chauffer doucement l'huile dans une grande casserole et y faire fondre l'ail, avec une pincée de sel. Ajouter le rutabaga, les carottes et 2 branches de thym. Faire revenir une minute, sans brûler l'ail.

Ajouter le bouillon et le lait, porter à ébullition, puis laisser mijoter doucement et à couvert pendant 20 à 30 minutes. Les légumes doivent être tendres sans tomber en purée.

Ajouter enfin les haricots pour les réchauffer 3 minutes. Retirer les branches de thym. Goûter, ajuster l'assaisonnement

Servir très chaud et saupoudrer du reste de thym.

Tagliatelles à la Crème de Courge Canada Mezoides

Préparation : 10 min. | Cuisson : 25 min.

Ingrédients:

| |
|---|
| 1 c-à-s d'huile d'olive |
| 3 gousses d'ail pressés |
| 2 branches de thym |
| 450 g de courge Canada Mezoides coupée en morceaux de 2cm |
| 4-5 c-à-s d'eau à ajuster |
| 1 pincée de noix de muscade |
| 2 c-à-s de crème de soja |
| 450 g de tagliatelles ou les pâtes de votre choix |



Préparation

Commencez par faire chauffer une poêle à feu moyen avec l'huile. Ajoutez-y l'ail pressé et faites revenir 1 ou 2 minutes. Ajoutez le thym, puis la courge Canada Mezoides (ou butternut) coupées en morceaux, plus les morceaux sont gros, et plus la cuisson sera longue. Ajoutez un fond d'eau dans la poêle, et couvrez. Laissez cuire 20-25min en remuant de temps en temps.

Faites cuire vos pâtes en suivant les instructions du paquet.

Vous pouvez garder un peu d'eau de cuisson et l'ajouter dans la sauce !

Une fois que les morceaux de courge sont bien tendres et commencent à se défaire, transférez la préparation dans un mixeur. Ajoutez la muscade et la crème et mixez pour obtenir une belle consistance lisse et crémeuse.

Servez avec un peu de parmesan ou simplement avec un peu de levure de bière !