

La Feuille de Choux

Semaine 8 – 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	900g	2.43 €
Chou vert	2.50€/p.	1 pièce	2.50 €
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40 €
Navet boule d'or	2.70€/kg	500g	1.35 €
Salsifis	2.80€/kg	700g	1.96 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.64€

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 un atelier proposé par Chloé, ouvrière maraichère

L'atelier la Plume Joyeuse Quand? vous propose



Un atelier d'écriture ludique

Une fois par mois,
venez partager le plaisir d'écrire!
1ère séance le samedi 5 mars,
de 14h30 à 16h30

Une fois par mois, le samedi. Première séance le 5 mars de 14h30 à 16h30

Où?

A l'Hommelet 35640 Martigné Ferchaud

Pour qui?

Ouvert à tous à partir de 15 ans.

Pour les personnes qui ont envie de développer leur imaginaire, qui aime écrire et/ou partager, qui ont envie de vivre un moment convivial au sein d'un groupe.

Pour partager le plaisir d'écrire, décomplexer l'écriture et l'appréhender de manière douce et joyeuse.

Tarif:

25 € la séance ou 20€ tous les mois.

Info et inscription:

laplumejoyeuse35@gmail.com

www.facebook.com/atelier-decriture-la-plume-joyeuse

06 18 94 93 89

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

SALSIFIS, CHOU VERT et CAROTTES

Cuire le salsifis

1. Lavez et épluchez les salsifis. Prenez des gants si vous en avez, car le salsifis poisse lorsqu'on l'épluche (si les légumes semblent mous, plongez-les pendant une heure dans de l'eau non salée).
2. Coupez les salsifis en bâtonnets. Mettre à cuire dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

Beignets de salsifis

Ingrédients:

500g de salsifis précuits	1 oeuf
200 g de farine	1 pincée de sel
20 cl d'eau gazeuse	bain d'huile

Préparation

Faites chauffer l'huile.

Égouttez les salsifis.

Mélangez le reste des ingrédients (farine, eau, oeuf, sel) jusqu'à obtenir une pâte liquide.

Trempez les salsifis un à un dans la pâte et plongez-les dans l'huile.

Laissez-les dorer avant de les égoutter sur du papier absorbant.

Saupoudrez de sel... c'est prêt !



Soupe de Chou Vert et Petit Epeautre

Préparation : 10 min | Cuisson : 40 min

Ingrédients:

½ chou vert	800 ml d'eau
1 oignon	1 bouillon cube
2 carottes	1 càc de sucre
1 branche de céleri tige et feuilles	sel poivre
4 càs d'huile d'olive	100 g de petit épeautre
200 ml de coulis de tomate	citron jaune

Préparation

Faites bouillir un grand volume d'eau avec une pincée de gros sel pour faire blanchir le chou et le rendre plus digeste.

Commencez par retirer la tige centrale du chou, puis coupez-le en morceaux et émincez-le assez finement.

Plongez le chou dans la casserole et le faire blanchir pendant 4min.

Egouttez, réservez.

Emincez l'oignon, les carottes et la branche de céleri.

Dans la même casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les légumes émincés pendant 5min.

Ajoutez le chou, le coulis de tomate, l'eau, le bouillon cube, le sucre et le petit épeautre.

Portez à ébullition puis baissez le feu et couvrez. Laissez cuire 40min. C'est prêt quand l'épeautre est tendre.

Servez avec un filet de jus de citron et un filet d'huile d'olive.

