

La Feuille de Choux

Semaine 9 – 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	500g	1.30 €
Carottes	2.70€/kg	500g	1.35 €
Mâche	12.00€/kg	200g	2.40 €
Poire de terre	4.00€/kg	500g	2.00 €
Poireaux	2.70€/kg	750g	2.03 €
Pommes de terre	2.00€/kg	800	1.60 €
Chicorée cornet Anjou	OFFERT	1 pièce	offert
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.68€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Un semestre se termine

A compter de **la semaine 11**, nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement aux paniers pour ce nouveau semestre**, sauf courrier ou e-mail de votre part signalant le désir d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre souhait d'arrêter. Votre retour est important afin que nous puissions répondre au mieux aux attentes de nos adhérents, en questionnant le cas échéant nos pratiques...

A savoir : vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre

Et à tou.te.s celles et ceux qui poursuivent
l'aventure avec nous,
semestre après semestre :

MERCI DE VOTRE FIDELITE !



Nouvelle commande groupée de pommes !

Nouvelle commande groupée de pommes bio de L'EARL du vieux Presbytère (de Chaumeré-Domagné).

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- Braeburn (8.60€/3kg)
- Golden (8.60€/3kg)
- Jonagold (8.60€/3kg)
- Reinette d'Armorique (8.60€/3kg)
- Goldrush (8.60€/3kg)
- lot de pommes déclassées (8.00€/5kg)



Nous enregistrons vos commandes jusqu'au **MERCREDI 09 MARS dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 11 ou 12.

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

BETTERAVES, CAROTTES et POIRE DE TERRE

Recette de salade au yacon, vinaigrette asiatique

Ingrédients:

200g petites betteraves	1/2 citron
200g carottes de couleurs différentes	Vinaigre de riz
100g poire de terre (yacon)	Sauce soja
1 orange	Huile de sésame
Sel	Sucre



Préparation

Émulsionner 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de sucre et 5 cuillères à soupe de vinaigre de riz.

Ajouter 2 cuillères à soupe de sauce de soja et 3 d'huile de sésame.

Peler et râper betteraves, carottes et les mettre dans un grand saladier.

Peler et râper la poire de terre (avec une râpe à légumes manuelle pour ne pas la transformer en jus) et l'arroser du jus de citron pour qu'elle ne noircisse pas. L'ajouter aux autres racines.

Eplucher et couper votre orange en petits cubes.

Assembler les légumes dans un saladier.

Assaisonner avec la vinaigrette.

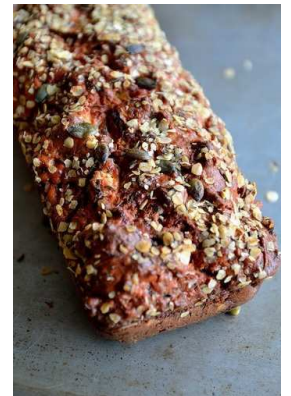
Parsemer de brins de ciboulette au moment de servir.

Pain de betteraves au chèvre et aux graines

Préparation : 15 min. | Cuisson : 1 heure

Ingrédients :

50 g de petits flocons d'avoine	2 oeufs de gros calibre
1 c à c de thym	1 c à s de miel
50 g de graines de courges	80 g de crème fraîche
2 c à c de graines de carvi (ou cumin)	80 ml d'huile de tournesol + 1 c à s pour le moule
200g de farine	20 g de parmesan râpé
2 c à c de levure chimique	120 g de fromage de chèvre fais (en morceaux de 2 cm)
1/4 de c à c bicarbonate de soude	
2 betteraves crues, pelées et râpées finement (200 g)	



Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C, chaleur tournante. Huilez et chemisez un moule de 20 cm x 10 cm.

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le thym, les graines de courge et de carvi (ou cumin) et réservez.

Dans un saladier, versez la farine, la levure chimique, le bicarbonate et 3/4 de c à c sel. Mélangez, puis ajoutez (sans mélanger !) les betteraves râpées et le mélange à base de flocons d'avoine et de graines, en prenant soin de réserver 1 c à s (pour décorer le dessus du pain).

Dans un cul-de-poule, battez les oeufs avec l'huile, la crème, le miel et le parmesan, puis versez sur l'appareil à la betterave. Mélangez le tout à la spatule, puis ajoutez le fromage de chèvre en dés de 2 cm et mélangez de nouveau en essayant de ne pas trop l'écraser.

Versez dans le moule et parsemez du restant de flocons d'avoine et de graines. Enfournez pour 40 min, puis recouvrez hermétiquement de papier aluminium avant de laisser cuire encore 20 min. Quand un pic enfoncé en son centre ressort sec, sortez le pain du four, laissez reposer 5 min avant de démouler sur une grille. Retournez-le aussitôt et laissez reposer 20 min avant de le découper.