

# La Feuille de Choux

Semaine 11 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou de Milan	2.50€/p	1 p	2.50 €
Epinard	5.60€/kg	500g	2.80 €
Mâche	10.00€/kg	150g	1.50 €
Pommes de Terre Désirée (chair tendre)	2.00€/kg	750g	1.50 €
Radis noir	2.70€/kg	500g	1.35 €
Rutabaga	2.90€/kg	500g	1.45 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.10 €</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

## MOOC Jardiner avec le vivant

Le printemps arrivant certain.e.s d'entre vous ont peut être la chance de commencer à préparer leur jardin !

En France 17 millions de personnes possèdent un jardin, ce qui représente 4 fois la surface des réserves naturelles de France. Qu'ils soient grands ou petits, qu'ils se trouvent en ville ou à la campagne, **les jardins jouent un rôle important dans la préservation du vivant**. Pour permettre aux jardiniers pratiquant ou en devenir de s'approprier les concepts, des outils et des actions sur le jardinage avec le vivant, divers acteurs se sont réunis pour créer un MOOC « Jardiner avec le vivant ».



Ce MOOC est une formation en ligne gratuite, accessible à tous et diffusée pendant 8 semaines du 28 Mars au 22 Mai 2022 (temps estimé : 2h/semaine). Il a été conçu par La Maison de la consommation et de l'environnement, Bretagne Vivante, Eau et Rivières de Bretagne, Vert le jardin et la Maison de la bio du Finistère.

**Intéressé.e ?!**

N'hésitez pas à vous inscrire en ligne sur <https://mooc.tela-botanica.org/course/view.php?id=400>

### Période d'adhésion

Mars 2022 – 16 Sept 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](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)

## CHOUX et RUTABAGA

### Chou farci

#### Ingrédients:

un chou  
200g de riz rond  
400g de farce à base de chair à saucisse

de la ficelle alimentaire  
une noix de beurre



*Idée: Pour une version végétarienne, possibilité de remplacer la farce par une préparation d'une farce lentille, carottes, oignons, ail ! Pour se faire cuire le tout ensemble et en fin de cuisson, faire revenir la préparation dans une poêle et l'écraser légèrement au pilon.*

#### Préparation

Faire cuire le riz rond un peu à l'avance, et le laisser, si ce n'est refroidir complètement, tout au moins tiédir.

Si on veut préparer sa farce soi-même, il suffit d'ajouter à de la chair à saucisse un œuf, de la chapelure, de hacher un 1/2 oignon ou une échalote et éventuellement quelques restes de viandes. Assaisonner avec du poivre et des fines herbes.

Faire blanchir les feuilles de chou quelques minutes dans de l'eau bouillante. Elles doivent être souples et présenter une belle teinte verte, légèrement translucide. Les passer ensuite sous l'eau froide pour en arrêter la cuisson. Bien les égoutter puis les essorer dans uneessoreuse à salade.

Mélanger la farce avec le riz rond. Dans une feuille de chou, mettre une grosse cuillerée à soupe de ce mélange rabattre la feuille autour de la farce. Envelopper dans une ou deux feuilles de chou supplémentaires (selon la taille) de sorte à former des petits paquets. Les ficeler pour qu'ils se tiennent.

Faire fondre une belle noix de beurre dans un poêlon à bords hauts ou dans une cocotte. Saisir les choux farcis une dizaine de minute sur chaque face avant de les laisser cuire à couvert une quinzaine de minutes. Retirer à nouveau le couvercle pour terminer la cuisson de sorte à ce que le gros du jus s'évapore. Servir bien chaud.

### TARTE RUTABAGA ET CHÈVRE

#### Ingrédients :

1 pâte feuilletée ou brisée  
3 rutabagas  
120 gr de bûche de chèvre  
10gr de beurre  
1 cc de miel  
2 cc de cumin en grains (ou moulus)



#### Préparation :

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Éplucher et couper en tranches les rutabagas, les faire pré-cuire 10 min dans de l'eau, les égoutter.

Pendant ce temps, étaler la pâte dans un moule, la piquer puis la recouvrir de tranches de chèvre.

Disposer dessus les rondelles de rutabaga cuites en rosace.

Faire fondre le miel et le beurre, badigeonner le mélange sur les rutabagas et parsemer de quelques graines de cumin.

Mettre au four 20 à 30 min.