

La Feuille de Choux

Semaine 12 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	3.20€/kg	700g	2.24 €
Betteraves	2.60€/kg	700g	1.82 €
Carottes	2.70€/kg	900g	2.43 €
Navet boule d'or	2.70€/kg	600g	1.62 €
poireau	2.70€/kg	1 kg	2.70 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.81 €

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

Le printemps arrive ce qui annonce une activité un peu plus soutenue au jardin ! Les principaux travaux dans la semaine à venir :

- ✓ Préparation du sol et réalisation des planches pour l'installation des premiers plants de tomates sous serre
- ✓ Epanchage d'engrais sur les différentes parcelles
- ✓ Installation et perçage des toiles tissées pour la plantation d'oignons
- ✓ Plantation d'échalotes
- ✓ Désherbage
- ✓ Et nous continuons sur notre série de semis avec la réalisation de semis de laitues, tomates, poivrons, aubergines, radis,



Installation de bâches pour les oignons



Réalisation de semis et transplantations

La semaine passée Jean-Marc, Hugo et Alexandra se sont déplacés à l'Exploratoire de Rennes. Ce lieu ressource ouvert à tous est dédié à la découverte des métiers sur l'Ille et Vilaine. Il propose des informations sur l'ensemble des métiers et des filières en mettant à disposition des supports interactifs. Cette visite a été très appréciée ! Elle a été rendue possible grâce à Valérie, en formation de Conseillère en Insertion Professionnelle, en stage depuis septembre au jardin.

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'Étisme, 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

BLETTES et BETTERAVES

Curry de blettes

Pour 3 personnes | Préparation : 10 min. | Cuisson : 30 min.

Apparue sur les rives de la Méditerranée, la **blette** (également nommée bette) est consommée depuis l'Antiquité. Elle est appréciée pour sa saveur douce et sa texture fondante. Ce légume très méridional est un délicieux accompagnement qui peut être cuisiné de multiples façons, sans compter qu'il concentre quantité de vertus nutritionnelles. Important : au moment de la préparation, **pensez à séparer les côtes des feuilles, qui ne réclament pas le même temps de cuisson !**



Ingrédients :

4 feuilles de blettes	1/2 citron
3 pommes de terres	2 cuillères à soupe de curry
2 oignons	2 cuillères à soupe de sauce soja
25 cl de lait de coco	2 cuillères à soupe d'amandes effilées

Préparation :

Couper les pommes de terre en morceaux et les plonger dans l'eau bouillante. Pendant ce temps, émincer les oignons et les faire revenir dans une poêle.

Couper les côtes des blettes et les feuilles en gros morceaux, puis ajouter les côtes aux oignons, saupoudrez d'une cuillère de curry.

Une fois les oignons transparents, ajouter le lait de coco et les pommes de terres égouttées ainsi que le jus de citron, la sauce soja et le restant de curry.

Laisser mijoter jusqu'à ce que les blettes soient cuites.

Ajoutez les feuilles de blettes et mélangez bien, laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terres et que les feuilles de blettes soient cuites.

Saupoudrez avec les amandes et servez chaud.

Tiramisu au Chèvre frais et betteraves

MODES DE CUISSON DE LA BETTERAVE :

Vapeur : 30 min. (45 pour les grosses) pour une betterave entière non épluchée.

Au four préchauffé à 170° : 1 à 2 heures pour des betteraves entières, emballées dans une feuille d'aluminium, sans trop les serrer et en pinçant bien la feuille pour la fermer (en même temps qu'une autre cuisson au four par économie d'énergie !)



Ingrédients :

3 Betteraves rouges cuites	Feuilles de persil
150 g de Chèvre frais	Sel & Poivre
100 g de Mascarpone	

Préparation :

Coupez les betteraves en rondelles. Mélangez le chèvre frais avec la Mascarpone jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Salez et poivrez et ajoutez le persil ciselé.

Disposez une rondelle de betterave dans le fond des verrines, recouvrez de crème au chèvre. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de crème au chèvre. Conservez les verrines au frais 2 heures.