

# La Feuille de Choux

Semaine 13 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou vert	2.50€/p	1 pièce	2.50 €
Courge Melonnette	2.70€/kg	1kg	2.70 €
Navet botte	2.10€/b	1 botte	2.10 €
Pommes de terre ECRIN (chair ferme)	2.00€/kg	700g	1.40 €
Radis botte	1.80€/b	1 botte	1.80 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.50 €</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

## Chantier bénévole

**Envie de mettre les mains dans la terre, de découvrir le jardin au printemps ?!**

Avec le beau temps arrivant, l'activité au Pays fait son Jardin s'intensifie et plusieurs gros chantiers se dessinent dans les semaines à venir. Nous nous permettons donc de faire un appel aux motivés, aux amoureux du jardinage, ou tout simplement à ceux et celles qui ont envie de découvrir la vie de notre jardin !

**Venez partager un moment avec l'équipe du jardin lors d'un chantier bénévole sur la semaine 14, du lundi 4 au vendredi 8 avril 2022 !**

Le programme de cette semaine reste à définir mais plusieurs activités se profilent :

- Plantation d'oignons
- Division, repotage et mis en conservation de poire de terre (pour les plantations de l'année prochaine)
- Plantation de salades, d'échalotes, ....
- Plantation de vignes

**De vignes ?!** Oui vous avez bien lu ! Cette année le jardin expérimente et nous installons une centaine de pieds de vignes sous nos serres. Celles-ci seront amenées à grimper tout au long de l'armature des serres sans que les autres légumes n'en prennent ombrage (avec une bonne taille). Cela nous permettra de proposer du raisin de tables d'ici 2-3 ans : le Muscat de New York, un raisin noir à grosses grappes, croquant et juteux !



**Vous souhaitez y participer ?** Nous vous accueillons avec grand plaisir sur un ou plusieurs jours, sur une journée ou une demi-journée ! N'hésitez pas à vous manifester par mail ([paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)) ou téléphone au 02.99.43.60.66.

### 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)

## NAVET BOTTE

### Cake aux fanes de navet

Préparation : 15 min | cuisson : 50 min

#### Ingrédients :

400-500 g de fanes de navets ou autres  
3 œufs  
une poignée de noisettes entières  
200 g de farine  
1 dl de lait  
200 g de gruyère  
5 càs d'huile  
1/2 sachet de levure  
Sel



#### Préparation

Battre les œufs et y incorporer l'huile, le lait, la farine, la levure. Si la pâte est trop consistante la mouiller avec encore un peu de lait ou de l'eau.

Y ajouter le gruyère râpé, les fanes coupées menues, les noisettes, le sel.

Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et enfourner 50 minutes à 180°C.

Servir froid.

*Pour varier : on peut aisément remplacer les fanes de navets par des fanes de radis, de betteraves ou les associer.*

## Petits navets glacés

Préparation : 20 min. | Cuisson : 40 min | Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

1 kg de petits navets nouveaux	1 c. café de sucre en poudre
60 g de beurre	1 c. soupe de persil haché
3 verres d'eau chaude	sel, poivre
1 c. soupe de vinaigre de vin ou balsamique	

#### Préparation :

Brossez les navets sous l'eau courante. Inutile de les éplucher si leur peau est fine. Nettoyez-les en coupant les fanes. Coupez-les en dès s'ils sont un peu gros. Plongez-les juste 5 min dans de l'eau en ébullition. Égouttez-les.

Faire fondre la moitié du beurre dans une cocotte. Mettez-y les navets à dorer légèrement sur toutes leurs faces, à feu vif, puis baissez le feu. Ajoutez 3 verres d'eau chaude, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux de 30 à 40 min selon la grosseur des navets.

Égouttez les navets dès qu'ils sont cuits mais encore fermes. Videz le jus resté dans la cocotte. À la place, mettez le beurre restant à fondre, les navets égouttés et saupoudrez de sucre. Laissez dorer légèrement. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre. Mélangez. Le fond de cuisson se présente comme une sorte de sirop très épais. Secouez la cocotte pour que tous les navets soient bien enrobés.

Servir à part, saupoudré de fines herbes hachées.

#### Conseil :

- *Pour gagner du temps et cuisiner moitié moins gras, faites d'abord cuire les navets à la vapeur pendant 20 min et passez directement à la dernière étape de cuisson.*
- *L'eau peut être remplacée par un bouillon léger ou être additionnée d'extrait de viande ou de sauce soja.*