

# La Feuille de Choux

Semaine 17 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou fleur	3.00€/kg	1 pièce	3.00 €
Echalotes	5.00€/Kg	500g	2.50 €
Laitue batavia	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Mesclun	12€/Kg	200g	2.40 €
Poire de terre	3.00€/Kg	500g	1.50 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.70 €</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

## Atelier semis du Biau Jardin

Le Relais pour l'Emploi participe au projet du « **Biau Jardin** » sur la commune de Retiers. Cet atelier collectif a pour objectif de favoriser l'échange et le partage à travers un projet de jardin citoyen et participatif situé à l'EHPAD de Retiers. Projet qui associe notre association, le C.C.A.S. de Retiers, l'EHPAD « Résidence Pierre et Marie Curie », le « Foyer du Bois Macé » et « Crocq'Vacances ».

Début Avril, une dizaine de personnes du foyer du Bois Macé sont venus participer à **un atelier semis** au Pays fait son Jardin. Activité qui s'est déroulée avec la précieuse aide de Pascal, ancien salarié du chantier qui était en charge de notre serre semis. Les plants réalisés poussent tranquillement sous notre serre pour pouvoir être plantés au jardin collectif courant Mai. Petit tour d'horizon des semis réalisés : courgettes, tomates, tomates cerises, laitues vénitiennes, laitue rouges, ainsi que quelques fleurs comme du tournesol, pavots, œillets du poète,...



### 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)

## CHOU-FLEUR

### Tout sur le chou-fleur !



**Le chou-fleur se conserve non lavé au réfrigérateur** (ou au frais de la cave) une semaine dans un sac perforé (ou enveloppé d'un linge).

Ôtez les feuilles vertes qui entourent la floraison blanche, en les coupant, autour de la tige, avec un couteau. Jetez celles qui sont abîmées et conservez les plus belles, plus jeunes et plus tendres, pour les consommer dans une soupe. Coupez la tige à ras.

Détaillez le chou en bouquets réguliers : en coupant les bouquets à leur base, sans hésiter à raccourcir la tige, dure et moins digeste. Grattez, s'il y a lieu, les surfaces jaunies ou brunies.

Jetez les bouquets dans une grande quantité d'eau froide vinaigrée et laissez-les tremper quelques minutes. Le vinaigre tue les petits insectes qui pourraient être cachés dans les bouquets. Égouttez.

#### Consommation :

**Vous pouvez le croquer cru**, ainsi détaillé en bouquets, au naturel ou trempé dans une sauce.

**Cuisson basique** : déposez-le dans un panier perforé au dessus de l'eau bouillante et laissez-le cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. Ne le cuisez pas trop longtemps : il ne doit pas mollir ni colorer à la cuisson.

**Évitez la cuisson à l'eau** qui altère ses qualités tant gustatives que nutritionnelles. Pour cuire le chou-fleur sans odeur, ajoutez un croûton de pain sec dans l'eau de cuisson ou une feuille de laurier. Si vous n'en avez pas, couvrez votre casserole d'un linge propre imprégné de vinaigre.

Cuit, c'est un légume accommodant qui peut être utilisé dans les potages, veloutés et soupes, en purée, en accompagnement de viandes ou poissons, en salade froide ou tiède, en gratin, en flan, en farce, etc.

**Astuce** : Pour bien digérer un chou-fleur, il est préférable de ne pas le faire cuire trop longtemps. En effet la production d'hydrogène sulfuré augmente à la cuisson et c'est ce soufre qui est à l'origine des troubles de la digestion.

### Riz de Chou Fleur sauté aux petits légumes

#### Ingrédients :

400 g de chou fleur	3 c-à-s de sauce soja tamari
2 gousses d'ail hachées	1 c-à-s de vinaigre de riz
2 c-à-s d'huile de sésame	½ c-à-s de sucre roux
2 carottes coupées en petites rondelles	½ c-à-c de poudre de gingembre
1 oignon coupé	½ c-à-c de piment
2 oeufs battus	1 c-à-c de curcuma

#### Préparation :

Laver le chou fleur et séparer des fleurets pour obtenir 400g. Râper les fleurets à l'aide du "gros" côté de la râpe. Ca marche aussi très bien avec un robot de cuisine. Réserver.

Dans un bol, mélanger la sauce soja, 1 c-à-s d'huile de sésame, le vinaigre, les épices et le sucre. Réserver. Dans un autre, battre les œufs. Réserver.

Faire chauffer 1 c-à-s d'huile de sésame dans un wok. Faire revenir l'ail haché 1min à feu moyen.

Ajouter les carottes et l'oignon, et faire revenir encore 2 min. Pousser les légumes sur un côté du wok, et verser les oeufs de l'autre côté. Les brouiller, sans les mélanger avec les légumes.

Une fois que les oeufs sont brouillés, les casser en petits morceaux avec la spatule, et les mélanger au reste des légumes. Verser la sauce préalablement préparée et mélanger.

Ajouter tout de suite le riz de chou fleur et faire sauter encore une petite dizaine de minutes en remuant régulièrement.

Ajuster l'assaisonnement en ajoutant un peu de sauce soja ou les épices de votre choix.