

La Feuille de Choux

Semaine 18 – 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	500g	1.60 €
Betteraves	2.60€/Kg	800g	2.08 €
Céleri rave	2.90€/Kg	800g	2.32 €
Chou rave	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Laitue beurre	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.60 €

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Commande groupée de pommes #5

Nous lançons la dernière commande groupée de pommes bio de L'EARL du vieux Presbytère (de Chaumeré-Domagné). Dernière chance pour en profiter jusqu'au bout !!



Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Dalinette**, pommes rustique mais très fruitée.
- **Goldrush**, pomme ferme et goûteuse, idéale à croquer, à cuisiner en tarte ou à la poêle
- **Golden**, croquante, sucrée et douce, parfaite à manger au couteau
- **Reinette d'Armorique**, chair dense présentant un goût fin, acidulé et parfumé, à croquer ou à cuisiner

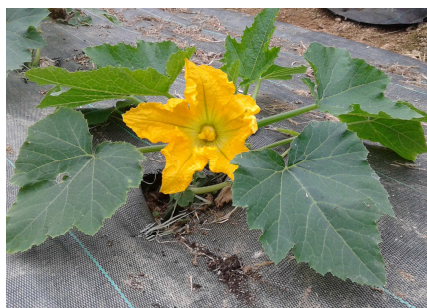
Ces pommes sont livrées en sac de 3kg à 8.60€/sac. Des pommes déclassées vous sont également proposées en sac de 5 kilos à 8€/sac.

Nous enregistrons vos commandes jusqu'au **Mercredi 11 Mai dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 20 (ou semaine 21 pour les adhérents retirant leur panier en semaines impaires).

Le Jardin en image



Plantation de concombres



Les premières fleurs de courgettes



petite forêt de fèves

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'emploi, 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

CHOU RAVE, BLETTES et CELERI-RAVE

Poulet au chou-rave citronné

Préparation : 15 min | Cuisson : 40 min. | pour 2 personnes

Ingrédients :

2 petits choux-raves (env. 500 g), avec leurs fanes
2 filets de poulet (env. 400 g)
3 cuil. à soupe de pignons de pin
1 citron jaune, non traité
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive citronnée
20 g de beurre



Préparation

Coupez les filets de poulets en petits cubes. Faites-les revenir dans un filet d'huile, à la poêle. Quand le poulet est presque cuit ajoutez les pignons et finissez la cuisson en ajoutant un filet d'huile d'olive citronnée. Réservez au chaud.

Pendant ce temps préparez les choux-rave. Nettoyez-les et séparez les feuilles des bulbes. Lavez les feuilles. Épluchez les bulbes et râpez-les grossièrement.

Récupérez le zeste du citron et hachez-le finement. Pressez le jus. Dans une petite casserole, faites confire le zeste dans le jus avec le sucre pendant 15 minutes à feu doux.

Mettez le beurre dans une poêle. Dès qu'il mousse ajoutez le chou râpé et le citron confit. Faites cuire à feu moyen, pendant 15 minutes environ.

Faites cuire les feuilles dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 7 ou 8 minutes. Rafraîchissez tout de suite à l'eau froide. Réservez.

Dans la poêle qui a servi à faire cuire le poulet, ajoutez un peu de beurre et faites revenir rapidement les feuilles de chou. Terminez avec un trait d'huile d'olive citronnée.

Tarte aux blettes, feta et houmous

Ingrédients pour 4 personnes :

4 tiges de blettes	100 g de feta
2 œufs	1 pâte à l'huile d'olive
100 ml de crème liquide végétale	150 g de houmous



Préparation :

Laver les blettes et séparer les côtes des feuilles. Couper les côtes en petits tronçons et hacher les feuilles. Cuire à l'étouffée (à couvert, avec un peu d'eau) pendant 15 min. Egoutter.

Préchauffer le four à 180 °C.

Battre les œufs avec la crème et 1 pincée de sel. Ajouter les blettes et la feta émiettée. Foncer un moule à tarte de 20 cm de diamètre avec la pâte. Tartiner le fond de houmous. Recouvrir de la garniture aux blettes et lisser la surface. Enfourner pour 35 min. Déguster chaud, tiède ou froid.

Céleri râpé mayonnaise

Avec un couteau, pelez et nettoyez soigneusement le céleri en retirant les yeux. Coupez-le en quartiers et râpez-le avec une râpe à gros trous. Déposez le céleri râpé dans un saladier avec le jus d'un demi citron.

Salez, poivrez. Ajoutez la mayonnaise. Mélangez bien le céleri à la mayonnaise en remuant quelques minutes. Salez et donnez deux tours de moulin à poivre. Relevez votre mayonnaise de moutarde forte, de citron et d'herbes hachées pour en faire un céleri rémoulade.

