

La Feuille de Choux

Semaine 19 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Champignons pleurotes	12.00€/kg	400g	4.80 €
Chou rave	1.50€/p	2 pièces	3.00 €
Laitue Cresonnette	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Pomme de terre	2.00€/kg	1 kg	2.00 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.10 €

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Le 5 mai 2022, la France a consommé l'ensemble des ressources que la Terre peut lui fournir en 1 an

Nous vivons désormais à crédit. **Le 5 mai 2022** marque le « jour du dépassement » de la France, soit « la date à laquelle notre pays a émis plus de gaz à effet de serre, pêché plus de poissons, abattu plus d'arbres, cultivé et bétonné plus de terres que ce que les écosystèmes sont capables de lui fournir ou d'absorber », selon Isabelle Autissier, présidente du WWF. En clair, à partir de ce jour, « nous surexploisons toutes les ressources, précise-t-elle. Nous surpêchons, nous coupons trop d'arbres, nous artificialisons plus d'espaces que nous en restaurons ». [...]

Ainsi, si la population mondiale vivait comme nous, il faudrait l'équivalent de 2,9 Terres par an pour soutenir ce niveau de consommation ; la moyenne planétaire se situant actuellement à 1,7 Terre

Pour faire reculer le jour de dépassement, le WWF préconise plusieurs actions publiques :

- Développer massivement les énergies renouvelables et promouvoir la sobriété et l'efficacité pour réduire la consommation
- Promouvoir le développement du vélo et des véhicules électriques
- Diviser par 2 le gaspillage alimentaire d'ici 2030 et l'utilisation de pesticides d'ici 2025
- Faire baisser de 20% la consommation de protéines animales
- Parvenir à 25% de terres agricoles cultivées en bio d'ici 2027
- Diviser par 2 la consommation de poissons surexploités
- Diviser par 2 le rythme d'artificialisation des sols d'ici 2030
- Etc...

Sources et plus d'informations sur www.reporterre.net

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



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

PLEUROTES et CHOU RAVE

Pâtes aux pleurotes

Ingrédients pour 2 personnes :

200 g de spaghetti	3 càs de vin blanc sec
250 à 270 g de pleurotes	2 càs d'huile d'olive
une dizaine de feuilles de persil	1 pincée de piment
1 grosse gousse d'ail hachée	Sel

Préparation

Mettre à chauffer une grande quantité d'eau.

Nettoyer les champignons en les frottant délicatement avec un tissu humide. Couper les champignons en petites tranches en retirant les parties les plus dures (ils sont charnus donc s'ils sont gros faites des cubes).

Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile d'olive avec la pincée de piment et l'ail haché. Une fois que l'ail est devenu translucide, ajouter les morceaux de champignons, hausser le feu et faire sauter pendant 2 minutes. Verser le vin blanc puis baisser un peu le feu, saler et continuer la cuisson pour 7-8 minutes à feu moyen. Si les champignons s'assèchent trop lors de la cuisson, ajouter un peu d'huile d'olive (ou d'eau).

Pendant ce temps, saler l'eau de cuisson arrivée à ébullition puis y jeter les pâtes et les faire cuire un peu moins que le temps indiqué sur le paquet. Une fois les spaghettis presque cuits (ils doivent être très al dente), les sortir de l'eau sans les égoutter totalement et les ajouter aux champignons. Les faire sauter quelques instants en ajoutant le persil finement haché. Servir immédiatement.



Dauphinois de chou-rave

Ingrédients pour 4 personnes :

1 gros chou-rave d'environ 800 g	50 cl de lait
2 pommes de terre à chair ferme	1 gousse d'ail

Préparation

Pelez le chou-rave et les pommes de terre, coupez-les en tranches régulières, plutôt fines, sans les laver. Pelez et écrasez la gousse d'ail.

Mettez le lait à chauffer dans une grande casserole. Salez, poivrez et ajoutez l'ail pressé. Jetez les tranches dans le lait bouillant et laissez cuire à feu moyen en remuant régulièrement pour que ça n'attache pas, pendant une dizaine de minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais sans s'écraser.

Égoutter les légumes et faire réduire le lait de cuisson. Déposer les légumes dans un plat à gratin, en couches superposées. Couvrir avec le lait. Enfourner et faire cuire presque une heure à 180°C.

Dégustez ce gratin avec une salade verte de saison et une tranche de jambon braisé ou une saucisse grillée, qui se marieront bien avec le goût du chou-rave.

Pour varier : Si vous préférez n'utiliser que des choux sans pommes de terre, vous pouvez faire épaissir le lait avec un peu de farine dans la casserole avant de le verser sur le gratin, pour remplacer la fécule naturelle des pommes de terre.

Dips de chou rave à l'apéro

Ingrédients :

2 choux raves	1 yaourt grecque	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
5 cl de crème fraîche	Le jus d'un 1/2 citron	Quelques feuilles de menthe ciselées
Sel et poivre du moulin	Des épices : Za'atar ou dukka	

Préparation :

Éplucher puis découper en bâtonnets le chou rave. Mélanger tous les ingrédients pour réaliser la sauce à tremper.

