

La Feuille de Choux

Semaine 20 – 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	2.00€/kg	1 pièce	2.00 €
Chou rave	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Fèves	4.50€/kg	500g	2.25 €
Légumes surprises	-	-	4.00 €
Laitue Hussarde	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.05 €

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

ANNULATION PANIER SEMAINE 21 : Le jeudi 26 Mai étant férié et suivi d'un pont nous annulons le panier de la semaine prochaine vendredi 27 Mai. Ce panier ne sera bien sûr pas facturé.

FEVES et CHOU-FLEUR

Salade de fèves au sésame et citron vert

Préparation 20 min | cuisson 10 min

Ingrédients :

100 g de fèves fraîches écosées
2 belles poignées de jeunes pousses de salade
4 brins de coriandre
2 c. à s. de graines de sésame doré

1/2 citron vert
huile d'olive
sel et poivre



Préparation :

Commencez par écosser les fèves, rincez-les et faites-les cuire à la vapeur durant 10 minutes. Pendant ce temps, lavez les jeunes pousses puis disposez-les au fond des bols de service. Ciselez 2 brins de coriandre par bol et disposez-les sur les jeunes pousses. Une fois les fèves cuites, répartissez-les dans les bols et saupoudrez le tout d'1 cuillère à soupe de graines de sésame, que vous pouvez également faire toaster ! Coupez les citrons verts en quarts et déposez-en deux par bol (que vous pouvez presser ou laisser vos convives effectuer cette tâche). Nappez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez... et dégustez

Piques de chou-fleur au jambon

Ingrédients (pour 8 bouchées) :

4 tranches de jambon 50 g de fromage frais aux fines herbes
8 bouquets de chou-fleur sel



Préparation :

Faites cuire les bouquets de chou-fleur 10 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez. Entre-temps, coupez le jambon en deux le sens de la longueur et tartinez chaque tranches de fromages frais. Déposez 1 bouquet de chou-fleur sur chaque tranche et roulez-les. Fixez avec 1 bâtonnet cocktail.

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

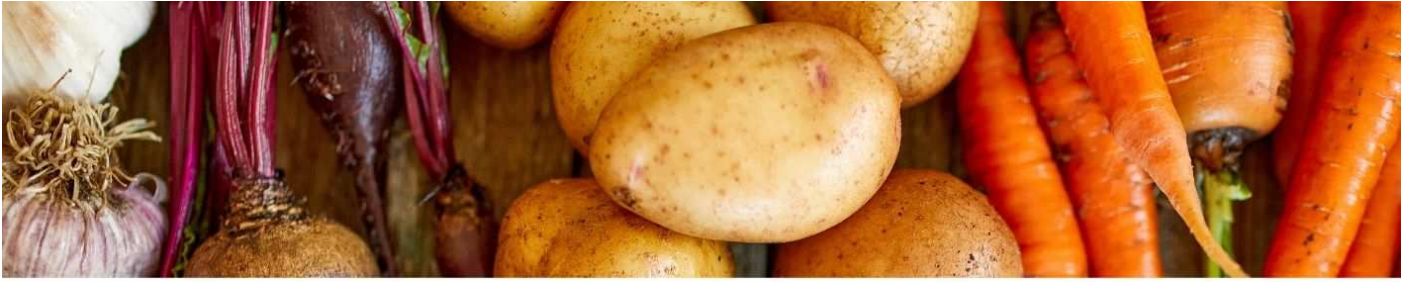
Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr



Nous vous attendons nombreux(-ses)
Le samedi 4 Juin de 10H à 13H au jardin
à l'occasion de notre

Atelier cuisine

Perrine, adhérente du jardin et naturopathe nous propose de se rencontrer autour de la cuisine en nous posant la question
"Comment manger sainement ?"

Nous cuisinerons et mangerons tous ensemble à partir des légumes du Jardin et nous vous proposons quelques astuces pour conserver la santé au quotidien grâce à l'alimentation !

Tabliers et planches à découper sont de rigueur ! Les enfants accompagnés de leurs (grands-) parents sont les bienvenus !

Envie d'y participer ?!

Merci de confirmer votre présence à paniers@lerelaispourlemploi.fr ou au 02.99.43.60.66

Prix libre

En fonction de vos moyens afin de rémunérer notre intervenante



Le Pays fait son jardin

Chantier d'Insertion "Le Pays fait son Jardin"

La Rigaudière - LE THEIL DE BRETAGNE



RESEAU COCAGNE

