

La Feuille de Choux

Semaine 22 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
courgette	3.80€/kg	750g	2.85 €
Laitue «truite tacheté»	1.30€/p	1 p	1.30 €
Fraises	4€/b	250g	4.00 €
Fèves	5.00€/kg	750g	3.75 €
+ 250g fèves offert			
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.90 €

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Congés d'été et suspension de paniers

Cet été, **vous avez la possibilité d'annuler 2 paniers de légumes (non facturés)** à l'occasion de vos congés. Si vous connaissez déjà les semaines concernées, **merci de nous les communiquer par e-mail à : paniers@lerelaispourleemploi.fr** ou de les annuler directement sur le site CocagneBio.

Si vous vous absentez plus longuement, 3 alternatives s'offrent à vous :

- 1) Vous pouvez bénéficier d'une suspension de panier. Le panier suspendu sera **reporter et transformer en double panier** la semaine avant ou après votre période de vacances, à votre convenance
- 2) **Vos voisins, des amis** peuvent le récupérer à votre place ;
- 3) Vous pouvez également le transformer en **paniers solidaires** (panier transmis à une famille en fragilité financière au sein de notre réseau).



Coup d'œil sur l'équipe

Ce mois de Mai marque l'arrivée de 2 nouveaux ouvriers maraîchers au Jardin : **Stéphanie** et **Nicolas** (dit Nico). Mais également le départ de **Laureen**, qui se concentre sur la fin de sa formation en connaissance et usages des plantes aromatiques et médicinales (via l'Ecole Bretonne d'Herboristerie) avant de se lancer dans un projet d'installation.

Nicolas, arrivé au jardin en Janvier 2022 nous partage également un témoignage sur son expérience de stage de 2 semaines en tant qu' « agent de la voirie » sur la commune de Janzé. « J'étais maçon à l'époque, il y a certaines choses similaires dans les deux métiers, ça permet de réutiliser des trucs que je connaissais mais j'ai pu faire des choses nouvelles ! » nous confie-t-il. « C'est un métier multi-tâches, tous les jours il y avait un travail différent, c'est ce qui me plaît » explique-t-il. Ainsi, Nicolas nous partage différents travaux marquants « J'ai fait de la dameuse, de la circulation, du marteau piqueur pour l'enrobé d'un rond point. Et puis autre chose de complètement différent, j'ai aidé à préparer le festival Arts2rues, en installant des affiches, en réparant des barrières, en aidant un trapéziste à faire son installation, ... ». « C'est un métier chouette avec une équipe formidable ! » conclut-il.

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, trouver des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur

35240 Retiers

02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourleemploi.fr



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourleemploi.fr

FEVES et COURGETTE

Salade de fèves , chèvre, oeufs

Ingrédients :

8 cl Huile d'olive	3 cl Vinaigre de xérès
1 kg Fèves fraîches	100 g Fromage de chèvre
1 Oignon	2 Œufs durs
1 brin Sarriette ou de thym	
Tranche Pain de campagne aillées (pour accompagner)	



Préparation :

Emincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez les œufs durs en rondelles et écossez les fèves.

Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau. Versez l'huile d'olive sur les oignons. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les œufs durs écalés et coupés en quartiers. Salez et poivrez. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.

Quiche printanière fèves et amandes

Ingrédients :

6 tranches de Bacon	350 g de Pâte brisée
125 g d'amandes	1 cuillère à soupe de Thym
300 g de fèves	4 Œufs
25 cl de Crème liquide	20 g de beurre

Préparation :

Préchauffez le four à th.7. Etalez la pâte et piquez le fond. Epluchez les fèves dont la peau serait plus dure et Plongez-les 1 min dans l'eau bouillante salée et égouttez-les bien. Disposez-les sur le fond de tarte. Concassez les amandes et saupoudrez sur les fèves. Détaillez le bacon en lamelles et les rissolez, puis disposez-les sur la tarte. Fouettez les oeufs dans un bol avec la crème, le thym, le sel et le poivre. Versez la préparation sur les fèves et enfournez pour 25 min.

Courgettes rôties au four

Pour 4 personnes | préparation 10 min | cuisson 15 min

Ingrédients:

4 petites courgettes ou 2-3 moyennes (environ 400 g)
2 gousses d'ail
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 cuil. à café de sel Poivre

Préparation

Laver les courgettes. Oter la tige et les couper en tranches épaisses d'environ 3 cm. Couper chaque tronçon en 2 ou en 4 pour les courgettes moyennes : environ 5 cm de diamètre.

Eplucher les gousses d'ail et les écraser avec le plat du couteau.

Déposer les courgettes et l'ail dans le lèche-frite du four. Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger (à pleines mains) pour que les courgettes soient bien enrobées d'huile.

Mettre à cuire au four à 180°C (chaleur tournante) pendant 10 minutes puis sur la position grill pendant 5 minutes en surveillant attentivement pour que les courgettes dorent mais ne brûlent pas.

PS : Les temps de cuisson sont à ajuster en fonction de la puissance de votre four. Pour un four un peu poussif, il faudra sans doute plutôt 20 minutes.

