

La Feuille de Choux

Semaine 23 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Echalotes nouvelles	5.50€/kg	250g	1.38 €
courgette	3.50€/kg	750g	2.63 €
Fèves	5.00€/kg	600g +250g	3 €
Laitue batavia	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	500g	2.50 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.81€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Opération Parrainage été 2022

Qui de mieux placé que vous pour parler de nos paniers ?! Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs !

Le bouche à oreille est un bon moyen pour gagner de nouveaux adhérents. Or nous avons la possibilité d'accueillir encore 30 nouveaux paniers ! Nous nous permettons donc de vous solliciter en vue d'une **Opération Parrainage** sur cette période d'été.

L'idée est simple : Invitez vos voisin.e.s, ami.e.s ou collègue.s à découvrir nos paniers de légumes bio, locaux et solidaires. **Pour toute adhésion enregistrée par votre intermédiaire entre Juin et Août 2022, nous vous offrirons un panier Ratatouille** d'une valeur de 20€ (à retirer en septembre).

Des plaquettes de présentation du Jardin et des contrats d'adhésion sont à disposition de ceux qui le souhaitent. N'hésitez pas à nous en réclamer !

Merci d'avance pour votre soutien !



Le Pays fait son Jardin à son Facebook

Le Jardin se met à la page et vient de créer un facebook ! Vous pourrez y retrouver des informations sur la vie du Jardin, vos feuilles de choux, quelques photos, etc.. N'hésitez pas à nous suivre et partager notre aventure via la page www.facebook.com/lepaysfaitsonjardin
Vous pouvez également suivre notre association sur www.facebook.com/lerelaispourlemploi

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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

COURGETTE et POMMES DE TERRE NOUVELLES

Salade de Tagliatelles de Courgette crue à la Menthe



Ingrédients :

4 courgettes (environ 1kg)	2 c-à-s huile d'olive
4 c-à-s de jus de citron	30 g pignons de pin
1 c-à-s de fleur de sel	150 g de fêta émiettée
1 petite gousse d'ail pressée hachées	une belle poignée de feuilles de menthe

Préparation :

Former vos tagliatelles de courgette en utilisant votre économiseur/éplucheur !

Dans un saladier, bien mélanger les courgettes, le citron, le sel et l'ail préalablement pressé. Si vous avez le temps, vous pouvez laisser vos courgettes dégorger au frais durant une petite heure, et retirer le liquide.

Faire griller les pignons à la poêle pendant environ 5 min.

Il ne vous reste plus qu' à ajouter les autres ingrédients à la courgette (pignon, fêta émiettée, menthe hachée et huile d'olive) et mélanger. Servir bien frais !

Astuce : Les tagliatelles de courgette crue est un plat rapide à préparer, que vous pouvez assaisonner comme bon vous semble ! Vous pouvez également y incorporer des légumineuses préalablement cuites et refroidies : fèves, pois chiches, etc...

Pommes de terre à l'ail rôties au four

Ingrédients :

1 kg de PDT nouvelles	2 branches de thym
1 tête d'ail env 80g	1/2 c-à-c de fleur de sel
4 c-à-s d'huile d'olive	poivre du moulin
2 c-à-s de jus de citron	Quelques branches de menthe, persil
1 petit morceau de fêta (optionnel)	

Préparation :

Préchauffer le four à 200 degrés.

Laver soigneusement les pommes de terre en gardant la peau. Couper les plus grosses en 2 ou en 4 en fonction de leur taille. On veut des morceaux qui font tous à peu près la même taille.

Défaire la tête d'ail mais n'enlevez pas la peau des gousses. Mettre une gousse d'ail de côté.

Disposer les pommes de terre et les gousses d'ail dans un grand plat pour le four, il faut que les morceaux se superposent le moins possible.

Presser la gousse d'ail restante puis versez la dans le plat avec l'huile, le citron, le thym, le sel et le poivre. Bien mélanger pour que toutes les pommes de terre soient bien huilées et parfumées.

Enfourner à mi-hauteur. Laisser cuire 45min en remuant les pommes de terre deux ou trois fois au cours de la cuisson.

Pendant ce temps, hacher les herbes fraîches et émietter la fêta. Une fois que les pommes de terre sont bien cuites, sortez les du four et laisser tiédir. Transférer dans un plat de service et ajouter les herbes et la fêta !

Comment cuisiner les cosses de fèves ? (recette proposée par Chloé du Jardin)

Commencez par nettoyer vos cosses, rincez-les à l'eau froide pour enlever les éventuels résidus de terre. Retirez les filaments sur les bords de chaque gousse. Cuisez ensuite les gousses une quinzaine de minutes à la vapeur pour éviter de les gorger d'eau, sinon 5 minutes à l'eau bouillante suffisent avant de les poêler.

Les cosses des légumineuses peuvent se préparer en velouté, au wok et même en houmous, à vous de choisir celle qui fait envie ! Si vous les réduisez en purée ou en soupe, pensez simplement à la passer au chinois pour éliminer les restes de filaments, plutôt désagréables en bouche.

