

La Feuille de Choux

Semaine 24 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	3.00€/b	1 botte	3.00 €
concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Courgette	3.50€/kg	900g	3.15 €
Fenouil	3.90€/kg	500g	1.95 €
Laitue feuille de chene	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.90€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Assemblée Générale du Relais pour l'Emploi

Pour rappel, le Pays fait son Jardin est une des 4 structures d'insertions de l'association « Le Relais pour l'Emploi ».

Comme chaque année, nous convions l'ensemble de nos adhérents, partenaires, salariés pour notre **assemblée générale** annuelle.

L'occasion pour nous de vous présenter nos activités pour l'année 2021, le rapport financier de l'ensemble d'insertion et de chacune des entités et enfin les perspectives pour la suite. La matinée se terminera par un temps d'échange et de convivialité autour d'un apéro.

Cette année nous comptons sur vous :

Judi 30 juin 2022 de 09h15 à 12h30

A la Salle Polyvalente, salle « de la Vannerie » de La Guerche de Bretagne

Un courrier d'invitation vous a été transmis avec le dernier mail de composition.



Petit retour sur l'atelier cuisine

Début Juin nous proposons un atelier cuisine co-animé avec **Perrine**, adhérente du Jardin et naturopathe sur le thème « **comment manger sainement ?** ». Un moment fort agréable et convivial, partagé avec 8 adhérent.e.s aux paniers de légumes, adultes et enfant !

Au menu :

- Rouleaux de printemps aux carottes, choux-raves et menthe
- Houmous de betteraves
- Curry de lentilles, courgettes, oignons, carottes
- Tarte rustique à la fraise-rhubarbe

Avec de plus des échanges et un apport théorique sur les nutriments, comment fonctionne notre digestion, etc...

Merci à nos adhérent.e.s pour votre participation et vos nombreuses idées concernant nos futurs ateliers cuisines. Nous aurons plaisir à vous en proposer d'autres dans l'année !



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

FENOUIL et CONCOMBRE

Le fenouil est une plante potagère et aromatique de la famille des apiacées et native du bassin méditerranéen. Appréciées depuis l'Antiquité pour leurs bienfaits sur la santé, toutes les parties de ce légume se mangent, des feuilles aux fanes en passant par les graines. Au parfum d'anis, il est riche en vitamines, minéraux et fibres et se consomme généralement entre juin et novembre.



Rafraîchissant et croquant, il **se déguste cru en salade** avec un filet d'huile d'olive. **Cuit**, on le fait **sauter dans un wok ou gratiner au four** avec parmesan et chapelure pour accompagner poissons, fruits de mer et viandes blanches. Coupé en gros morceaux, il parfume délicatement le pot-au-feu. Pensez à utiliser les fanes pour en faire une infusion ou les utiliser en condiment.

Conservation au réfrigérateur : Quelques jours dans un contenant hermétique. Le consommer le plus rapidement possible, car il perd rapidement sa saveur.

Conservation au congélateur : L'émincer et le blanchir cinq minutes. Rafraîchir sous l'eau froide et bien déguster avant de mettre à congeler.

Tarte au chèvre et au fenouil

Ingrédients :

1 pâte brisée	1 bulbe de fenouil	4 c. à s. de lait	12 c. à s. de crème liquide
1 fromage de chèvre frais	1 œuf	Sel, poivre	50g emmental

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Etalez la pâte et disposez-la dans le moule. Emincez finement le fenouil et mélangez-le avec le fromage de chèvre, l'emmental, l'œuf, le lait, la crème. Salez, poivrez. Disposez le mélange sur la tarte et enfournez pour 40 – 45 min.

Concombre tout simple pour l'apéro

Ingrédients :

1 concombre 1/2 citron jaune 1/2 poignée de gros sel

Préparation :

Épluchez le concombre. Coupez-le en gros dès.

Mettez-les dès de concombres dans une passoire.

Versez la demi-poignée de gros sel et mélangez.

Laissez reposer une demi-heure à une heure.

Au moment de servir, mettez-les dès de concombre dans un plat creux, pressez le jus du demi-citron jaune et mélangez.

Proposez des piques ou des petites fourchettes pour le service.



Velouté froid de concombre au yaourt

Ingrédients :

1 concombre	quelques brins de menthe fraîche
1 yaourt nature	sel, poivre

Préparation :

Commencer par laver le concombre et l'éplucher grossièrement. Le couper en deux dans la longueur et, s'il en a trop, ôter les graines à l'aide d'une petite cuillère. Débiter le concombre en tous petits dès, de 5 mm de côté. Laver la menthe et couper finement les feuilles. Verser tous les ingrédients dans un saladier. Saler, poivrer. Mélanger.

Laisser reposer une à deux heures au réfrigérateur.

Servir très frais dans ces coupes individuelles, décorées d'une fine rondelle de concombre et d'une feuille de menthe.