

La Feuille de Choux

Semaine 26 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue Batavia	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Courgette	3.50€/kg	700 g	2.45 €
Légume surprise	-	-	3.00 €
Oignons rouges botte	2.30€/ b	1 botte	2.30 €
Rhubarbe	4.00€/kg	500 g	2.00 €
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

Coup d'œil sur le Jardin

Nous arrivons début juillet, l'occasion de faire un petit tour des principaux travaux en cours sur le jardin :

- Tuteurage, égourmandage et effeuillage des tomates
- Plantation du Maïs doux
- Plantations des choux
- Plantation des betteraves
- Buttage des patates douces
- Aménagement d'une plateforme pour accueillir les semis en extérieur
- Débroussaillage sur les différentes parcelles et serres
- Désherbage des carottes, un gros chantier car plus les planches seront propres moins il y aura de travail à faire dessus par la suite.

Nous avons également le plaisir d'accueillir trois nouveaux ouvriers maraichers sur le Jardin : **Manuel, Vincent et Gwendal.**



plateforme extérieure pour semis



buttage des patates douces par Christine et Xavier

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'Économie, 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

RHUBARBE et OIGNONS ROUGES

Tarte de rhubarbe à la normande



Ingrédients :

500 g de rhubarbe	1 pâte brisée
50 g de sucre ou plus selon votre goût	1 œuf
extrait de vanille (ou vanille en poudre)	10 à 15 cl de lait
1 noisette de beurre	

Préparation :

Éplucher et couper les tiges de rhubarbe en tronçons d'1 centimètre environ.

Dans un poêle creuse, mettre une bonne noisette de beurre, faire fondre le beurre.

Ajouter les tronçons de rhubarbe, laisser fondre légèrement pour faire une demie compotée. Les tronçons doivent toujours être entiers, mais fondants. Ajouter le sucre et la vanille.

Abaisser la pâte brisée dans un moule à tarte de 18cm. Y verser la rhubarbe. Battre l'œuf avec du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait, mélanger et verser sur la tarte.

Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 45 min.

Servir tiède ou froide. Se conserve au réfrigérateur.

Faire une pâte brisée maison :

125 g de beurre coupé en cube / 250 g de farine / 1 œuf / 1 pincée de sel / 30 ml d'eau fraîche

Préparation :

Mélanger la farine et le beurre dans un saladier du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture de crumble.

Faire un puits et y mettre l'œuf, le sel et l'eau puis continuer à malaxer avec les mains. Une fois que la consistance est homogène et qu'une boule commence à se former, étirer la pâte avec la paume de la main 4 ou 5 fois.

Former une boule, la mettre dans un film plastique ou un torchon propre et réserver au réfrigérateur au moins 30 min pendant que vous préparez la garniture de votre tarte ou quiche.

Vous n'aurez plus qu'à abaisser la pâte (l'étaler avec un rouleau à pâtisserie et le tour est joué !)

Pickles d'oignons rouges

Recette proposée par Flora, encadrante du Jardin / Préparation : 5 min

Les pickles est un mode de conservation des aliments. Le principe c'est de faire mariner un légume ou un fruit dans une saumure (mélange d'eau bouillante et de sel) accompagné de vinaigre et d'épices. Cela permet de créer de parfait condiments pour les salades d'été !

Il est possible de créer toutes sortes de pickles : de cornichons, d'oignons, de concombres, de choux-fleurs, de betteraves, de carottes, des poivrons

Ingrédients :

120 g d'oignon rouge (soit un bel oignon)	60 ml de vinaigre de cidre
120 ml d'eau	2 c-à-c de sirop d'érable (ou sucre de cannes)
60 ml de vinaigre d'alcool	1,5 c-à-c de sel

Vous pouvez y ajouter les épices que vous souhaitez !

Préparation :

Émincer les oignons en lamelles fines

Les mettre dans un bocal de 300ml (pot à confiture)

Dans une casserole, porter à ébullition tous les autres ingrédients. Éteindre le feu dès que le mélange commence à bouillir et verser immédiatement dans le pot.

Laisser refroidir avant de fermer le pot.

Vous pouvez les manger très rapidement (après une demi-heure de repos), ou les conserver plusieurs jours dans votre frigo.

