

# La Feuille de Choux

Semaine 29 – Année 2022



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Courgette	2.50€/kg	750g	1.88 €
Haricots beurre	7.00€/kg	500g	3.50 €
Tomate anciennes	5.50€/kg	750 g	4.12 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.00€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## Petit point de saison sur nos cultures

L'été est une période charnière en termes de récoltes, de plantations et d'entretien du jardin.

Michael, encadrant technique, nous propose un petit tour de nos cultures :

- La première série de **carottes** se porte bien ! Mais il faut que nous fassions attention à ne pas se laisser déborder par le désherbage sur la seconde.
- Les **courgettes** et les **céleris-raves** se portent à merveille !
- Pour nos **pommes de terre**, le désherbage était peut être un peu tardif sur quelques planches et devons faire attention au chénopode (plante adventice) qui peut parfois être envahissant.
- Les **échalotes** sont très belles, il devient assez urgent de les récolter
- Les **courges** se développent tranquillement.
- Les **poires de terre** ont du mal à prendre dû au coup de chaleur et au manque d'eau.
- Les **patates douces** sont bien installées et bichonnées mais se développent peu pour l'instant.
- Les **salades** ont bien données, il y a un petit trou dans les récoltes mais les prochaines ne devraient pas tarder à arriver.
- Les **Céleri-branche** et **haricots secs** n'ont malheureusement pas pris cette année...
- Nous profitons de beaux **haricots frais**, et la seconde série se présente bien !
- Nos **poireaux** sont très beaux. Idem pour les **choux**, même si nous avons une série un peu moins belle.
- Les **melons** de plein champ, ainsi que les **pastèques** sous serre suivent leur petit bonhomme de chemin
- Enfin, les **tomates, les poivrons et aubergines** arrivent en force !



Somme toute, de belles récoltes qui s'annoncent !

### 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@lerelaispourlemploi.fr](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## HARICOTS BEURRE et TOMATES

### Haricots beurre au citron, origan et parmesan

Préparation 20 min | Cuisson : 10 min

#### Ingrédients :

750 g de haricots beurre  
1 citron  
½ échalote  
1 gousse d'ail  
1 poignée de parmesan en copeaux  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc  
1 c. à thé d'origan séché  
1 c. à café de persil séché  
sel, poivre



#### Préparation :

Laver et équeuter les haricots. Les cuire à la vapeur (ou à l'eau bouillante légèrement salée) environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et laisser tiédir.

Éplucher, dégermer et râper l'ail. Éplucher et émincer l'échalote.

Zester et presser le citron.

Dans un bol, mélanger l'ail, le zeste de citron, l'échalote, les herbes et le jus de citron. Ajouter l'huile et le vinaigre de vin blanc. Saler, poivrer, mélanger.

Avant de servir, verser sur les haricots, tièdes ou froids (mais pas chauds). Garnir de copeaux de parmesan.

## Bruschetta tomates mozzarella

Préparation : 12 min | Cuisson : 3 min. | pour 4 personnes

#### Ingrédients

8 tranches moyennes de pain de campagne  
5 belles tomates rondes  
250 g de mozzarella  
1 gousse d'ail  
4 feuilles de basilic  
huile d'olive vierge extra  
poivre au moulin



#### Préparation

Préchauffez votre four à 200°C.

Couper les tomates en tranches, en retirant les graines et le jus. Versez-les dans un bol avec une cuillère d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez. Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Pelez et dégermez l'ail. Hachez les feuilles de basilic.

Faites griller les tranches de pain sur les deux faces. Frottez-les avec l'ail et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Déposez dessus une tranche de tomate, puis une tranche de mozzarella en alternance, jusqu'à couvrir chaque tartine. Enfourez 5 minutes environ, jusqu'à ce que la mozzarella fonde.

Sortez les bruschetta du four. Donnez un tour de moulin à poivre, parsemez de basilic haché et dégustez aussitôt.