

La Feuille de Choux

Semaine 30 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Pommes de terre nouvelles	3.00€/kg	700g	2.10 €
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			11.22€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe



Les offres spéciales

Cet été profitez de gros volumes à petits prix

Cagette 5kg de courgettes Bio
à 8.30€

Cagette 5kg de tomates cindel Bio
à 14.00€

Cagette 5kg de tomates anciennes Bio
à 17.00€

Cagette 2kg de tomates cerise Bio
à 13.80€

Cagette 9.5kg de légumes Bio ratatouille
à 21.00€

N'hésitez pas à passer commande via CocagneBio



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

CONCOMBRE et TOMATE

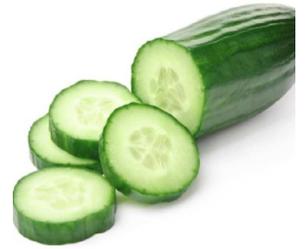
Concombre en detox water

Qu'est ce que c'est ?

La detox water est simplement de l'eau infusée avec des fruits ou des herbes, ce qui en fait une boisson très rafraîchissante sans être sucrée.

Ingrédients :

1/2 citron vert en rondelles
4 rondelles de concombre
1/2 kiwi en rondelles
50 cl d'eau



Préparation :

Déposez tous les ingrédients dans une carafe et mettez au réfrigérateur pour 2 heures. Si vous en avez, vous pouvez ajouter de menthe pour apporter un peu de douceur supplémentaire à cette boisson.

Le concombre est un anti-inflammatoire et il aide à réhydrater le corps. Côté santé, le citron est un allié de poids : il stimule le système immunitaire, favorise une digestion saine, nettoie et alcalinise le corps.

Salade de concombre et tomate (chlada)

Préparation : 20 min | pour 4 personnes

Ingrédients

2 tomates mûres, mais pas trop	1 c. soupe jus de citron
1 concombre	2 c. soupe huile d'olive
1 petit oignon blanc (ou échalote)	sel, poivre
2 c. soupe de persil plat, coriandre et/ou menthe fraîche	



Préparation

Concasser les tomates : les ébouillanter pour les peler, puis les épépiner et débiter en petits dès.

Laver les concombres, sans les éplucher. Retirer leurs graines et débiter en petits dès.

Émincer finement l'oignon et les herbes.

Verser dans un saladier. Arroser d'huile d'olive, de jus de citron, saler, poivrer et mélanger.

Laisser mariner une heure maximum au réfrigérateur avant de servir très frais.

Gaspacho de tomates et pastèque

Préparation : 20 min | repos : 1 heure | pour 4 personnes

Ingrédients

1 kg tomates mûres	huile d'olive vierge extra
500 g pastèque chair	basilic
150 g pain campagne (même rassis)	groseilles
3 càs vinaigre	1 oignon nouveau (facultatif)

Préparation

Laver et couper les tomates en morceaux. Couper les pastèque en morceaux.

Dans le blender ou le bol du mixer mettre le pain émiétté et ajouter le vinaigre et 3 càs d'huile. Ajouter les tomates, la pastèque, l'oignon émincé, deux feuilles de basilic.

Mixer par à coups jusqu'à obtenir une soupe assez lisse. Saler, poivrer.

Mettre au frais au moins une heure. Servir avec des dés de pastèque, des groseilles, du basilic et un filet d'huile d'olive.