

La Feuille de Choux

Semaine 34 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves botte	2.30€/b	1 botte	2.30 €
Melon	2.50€/p	1 pièce	2.50 €
Poivron	5.00€/kg	300g	1.50 €
Pomme de terre	2.20€/kg	700g	1.54 €
Tomate cindrel	4.00€/kg	700 g	2.80 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.64€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Recherche famille d'accueil

Il y a de ça maintenant 4 mois nous avons eu deux petits nouveaux sur le Jardin. Nous aurions aimé les garder mais ayant déjà 4 chats sur le Jardins **nous cherchons une ou deux famille(s) d'accueil pour ces petits chatons.**



Si vous êtes intéressés n'hésitez pas à nous contacter par mail à paniers@lerelaispourlemploi.fr

Forums associatifs

Retrouvez notre association **le Relais pour l'Emploi aux différents forums associatifs du territoire :**

- À Retiers, Janzé, Vitré et Argenré du Plessis **le samedi 3 septembre ;**
- À la Guerche de Bretagne **le vendredi 09 septembre.**

N'hésitez pas à venir nous rencontrer et à parler de nos paniers autour de vous, vous êtes nos meilleurs ambassadeurs !

Festival du bout du champ Marché de producteurs

L'association l'Arbre à Palabres, organise le **festival du bout du champ** les **03 et 04 septembre** prochain à La Haute Boue à Piré-Chancé

Au Programme :

- Animations familiale autour du vivant,
- Concerts (musiques folk, rock, chant et piano)
- Spectacle de contes du monde théâtralisé et Conférences
- restaurations et marché des créateurs/producteurs

Le Jardin aura le plaisir de participer à cette première édition lors du **marché de producteurs le dimanche 4 septembre à partir de 9H.**

N'hésitez pas à venir et à passer le mot !



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'Équipe, 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

MELON et POIVRON

Salade melon, concombre et feta

Ingrédients

1 beau melon, type Charentais
1 ou 2 concombres
200 g de feta
1 citron pressé
3 c.soupe d'huile d'olive
feuilles de basilic fraîches



Préparation

Couper le melon en deux et l'épépiner. Avec une cuillère parisienne, faire de petites boules.

Peler les concombres. Les couper en deux dans le sens de la longueur, puis tailler de petits cubes au couteau.

Ajouter la feta coupée en dés.

Ajouter le jus d'un citron et un filet d'huile d'olive.

Petite salade extrêmement rafraîchissante. Parfaite pour accompagner un poisson grillé.

Pour varier : Ajouter un peu de jambon de Parme et un tour de moulin de poivre : le goût du melon en sera rehaussé et votre plat équilibré. Parfait pour un pic-nique !

Smoothie Melon et Basilic

Ingrédients

1 melon
8 feuilles de basilic
Glaçons

Préparation

Epluchez le melon et coupez-le en deux

Enlevez les graines et coupez-le en gros morceaux

Lavez les feuilles de basilic

Mixez le melon, le basilic et les glaçons jusqu'à obtention d'un liquide épais.



Tortilla aux trois poivrons

Préparation : 10 min | Cuisson : 25 min

Ingrédients :

8 œufs
2 pommes de terre
3 petits poivrons
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
sel, poivre du moulin
2 cuillerées à soupe de ciboulette

Préparation

Peler les pommes de terre et les couper en fines tranches. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en dés.

Faire chauffer l'huile dans une petite poêle antiadhésive et y faire cuire les pommes de terre et les poivrons pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer.

Battre les œufs dans un saladier. Saler et poivrer. Ajouter la ciboulette. Verser la préparation sur les légumes. Cuire pendant 10 minutes à petit feu.

Retourner la tortilla à l'aide d'une grande assiette et la remettre dans la poêle. Continuer la cuisson pendant encore 5 minutes. Découper en parts et servir accompagné d'une salade.