

La Feuille de Choux

Semaine 35 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
aubergine	4.50€/kg	400g	1.80 €
Haricots plats	6.00€/kg	650g	3.90 €
Laitue batavia (petite)	1.00€/p	1 pièce	1.00 €
Mais doux	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Melon	2.50€/p	1 pièce	2.50 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.70€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Commande groupée de pommes bio et locales #1

Vous les attendiez avec impatience : elles sont de retour avec un peu d'avance cette année !

Le Pays fait son Jardin renouvelle le principe de **commandes groupées de pommes Bio** avec le Verger du Vieux Presbytère.

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Gala**, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner
- **Elstar**, pomme croquante, très juteuse et sucrée

Ces pommes vous sont proposées au prix de 2.87€/kg, livrées en sac de 3 kilos, **soit 8.60€/sac**.

Nous lançons **la commande groupée par mail**. Nous enregistrons vos commandes de pommes **jusqu'au Mercredi 7 septembre dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 37 (ou 38 pour les adhérents retirant leur panier en semaines paires).

Le montant de cette vente additionnelle sera directement répercuté sur le solde de votre compte CocagneBio la semaine suivante.



Nouveau point de dépôt à Etelles

Le Pays fait son Jardin s'associe à **la Belle Fromagerie** pour proposer un nouveau point de dépôts de **paniers bio à Etelles**.

Ces paniers d'une valeur de 10.50€ seront livrés **tous les mardis à partir de 16H00 à La Belle Fromagerie, ZA du Piquet** à Etelles. Point de retrait idéalement placé à côté de la 4 voies entre Vitré et la Guerche de Bretagne. N'hésitez pas à en parler autour de vous !!

De plus, suite à une baisse du nombre de paniers, nous sommes à la recherche de nouveaux adhérents. Nous avons la possibilité d'accueillir 30 nouveaux paniers. **Nous nous permettons de vous solliciter pour parler de notre association et de nos légumes autour de vous !** Merci d'avance pour votre soutien !



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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

MAIS DOUX et HARICOTS PLATS

La cuisson des épis de maïs doux

Le plus difficile est l'épluchage. Enlevez les feuilles et les barbes des épis. Coupez les tiges. Lavez les épis à l'eau tiède.

La cuisson s'effectue à l'eau, à la vapeur, au four :

- à la vapeur : épluchez soigneusement les épis avant de les déposer dans un panier perforé au dessus de l'eau frémissante et laissez-les cuire pendant 7 à 10 minutes, selon leur taille.
- à l'eau (Maïs bouilli) : épluchez et plongez les épis dans un grand volume d'eau bouillante non salée et faites-les cuire environ 10 minutes. Égouttez les épis et laissez-les sécher.
- au four : enfournez les épis avec ou sans leurs feuilles, pendant 10 à 15 minutes à 190°



Attention à ne pas trop cuire, car l'épi de maïs perdrait de sa saveur. Vous pouvez le déguster tel quel, au naturel, ou avec une noix de beurre, ou encore le griller au barbecue.

Si vous êtes nombreux, pour 1 ou 2 épis de Maïs il peut être intéressant de les préparer à la vapeur et de les incorporer **à une salade de chicorée, œufs durs et lardons** par exemple.

Haricots beurre au sésame Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min.

Ingrédients :

600 g de haricots frais, équeutés
2 ciboules coupés en fines rondelles
1/2 citron zesté et pressé

1 c. café de graines de sésame
huile d'olive
poivre au moulin



Préparation

Précuire les haricots 10 minutes à la vapeur et réserver.

Faire revenir les ciboules dans une poêle huilée 5 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Ajouter le jus de citron filtré et le zeste, les haricots, poivrer et laisser mijoter 10 minutes.

Pendant ce temps, faire griller les graines de sésame une minute à sec en remuant souvent pour accentuer leur arôme, puis les retirer du feu.

Verser les haricots dans un plat, parsemer de graines de sésame.

Déguster.

Quiche aux aubergines à la feta Préparation : 15 min | Cuisson : 40 min

Ingrédients :

1 pâte brisée (façon pita)
1 grosse aubergine d'env. 400 g
200 g de feta
4 gousses d'ail
3 œufs

20 cl de crème liquide
2 c. soupe d'huile d'olive
1/2 c. café de cumin en poudre
1 pincée de piment d'Espelette
sel, poivre



Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte. La piquer régulièrement avec une fourchette. Faire cuire la pâte à blanc 5 à 10 min.

Débiter l'aubergine en dès. Chauffer l'huile dans la poêle pour y faire revenir l'aubergine, avec l'ail et le cumin, pendant 10 min à feu moyen, jusqu'à ce que les aubergines aient rendu leur eau. Couper la feta en dès d'environ 1 cm de côté.

Répartir les aubergines sur le fond de tarte précuit, avec les cubes de feta.

Dans une jatte, battre les œufs en omelette avec le piment et la crème. Saler et poivrer. Verser sur les aubergines. Enfournier et laisser cuire 20 à 30 min.

Servir tiède ou froid selon vos goûts.