

La Feuille de Choux

Semaine 37 – 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	600g	2.70 €
Haricots violets	7.00€/kg	500g	3.50 €
Pastèque	3.00€/kg	1kg	3.00 €
Oignons rouges longs	3.20€/kg	500g	1.60 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.80€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

La caravane des transitions au Jardin

Vendredi 23 septembre

Le Jardin est heureux d'accueillir « la Caravane des transitions » du réseau Idéal vendredi 23 Septembre à partir de 15H00.

Après de nombreux périples sur le territoire du Pays de la Roche aux Fées, la caravane s'arrêtera sur le jardin pour nous proposer le sujet suivant « **Quelle agriculture pour demain ?** ». Un moment privilégié pour découvrir et échanger autour des questions de la transition écologique, citoyenne, climatique, solidaire...

Pour l'occasion, **le Pays fait son Jardin ouvre ces portes** et vous propose tout au long de l'après-midi (de 15H à 19H) : des **visites de notre jardin**, une **vente de légumes bio**, une **exposition de photos** sur la nature et des **animations** (découverte culinaire, de légumes,...).

N'hésitez pas à passer le mot autour de vous, et à privilégier l'après-midi pour les adhérents récupérant leurs paniers au Theil de Bretagne. Nous serons heureux de vous accueillir et de prendre le temps d'échanger avec vous sur notre projet.



Période d'adhésion

Sept 2022 – 17 Mars 2023

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h

La Guerche vendredi 11h - 19h

Janzé mardi 15h - 18h30

Vitré et Etrelles 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

AUBERGINE et HARICOTS VIOLETS

Aubergines farcies au Morbier

Préparation : 15 min. | Cuisson : 40 min.

Ingrédients

2 aubergines	4 petits-suisse
100 g de Morbier	15 g de beurre demi-sel
2 oignons	1 filet d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée	2 pincées de piment d'Espelette



Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Couper le fromage en petits dés. Éplucher et hacher finement les oignons.

Laver et découper les aubergines en deux, dans le sens de la longueur. Les disposer sur une plaque de four, arrosées d'un filet d'huile d'olive. Cuire pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une poêle et cuire les oignons hachés.

Evider les aubergines avec une cuillère sans abimer la peau, garder la chair.

Dans un saladier, mélanger les petits-suisse, la chair d'aubergine, l'ail écrasé, les oignons hachés, les $\frac{3}{4}$ du fromage et saupoudrer d'une bonne pincée de piment d'Espelette. Rectifier l'assaisonnement.

Remplir les aubergines de la préparation fromagère et parsemer des dés de Morbier restants. Enfourner pendant 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit légèrement gratiné.

Salade de boeuf "Thaï" aux haricots violets

Préparation : 15 min. | Cuisson : 20 min.

Ingrédients

- 400 g de rumsteck cuit froid
- 500 g de haricots violets
- 4 poignées de roquette (environ 60 g)
- 1 oignon rouge
- 1/2 poivron rouge
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 4 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol (ou autre huile neutre)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz



Préparation

Faites cuire les haricots à la vapeur (douce). Passez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir.

Faites la marinade pour le bœuf : émulsionnez les huiles avec la sauce soja, le vinaigre de riz et le jus du citron vert. Poivrez. Coupez le bœuf en tranches fines et plongez-les dans la marinade.

Faites griller les graines de sésame dans une poêle.

Pelez et coupez l'oignon en tranches très fines. Otez les graines du poivron et coupez-le en petits cubes. Lavez la roquette.

Dressez la salade en mélangeant les haricots avec la roquette, l'oignon et le poivron dans le fond d'un saladier ou des assiettes individuelles. Placez par dessus les tranches de bœuf marinées, arrosez de sauce marinade et parsemez le tout de sésame et de brins de coriandre.