

La Feuille de Choux

Semaine 39 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Haricots beurre plats	6.00€/kg	500g	3.00 €
Carottes botte	3.00€/b	1 botte	3.00 €
Laitue feuille de chene	1.00€/p	1p	1.00 €
Mesclun	15.00€/kg	100g	1.50 €
Rhubarbe	3.50€/kg	600g	2.10 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.55 €

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Pas de pots !

Emmanuel, ouvrier polyvalent du jardin, chargé des réparations sur le chantier, de la maintenance des machines et outils agricoles, de l'entretien du site, s'est lancé depuis Juillet sur l'embellissement de notre Jardin. C'est notamment grâce à lui que nous avons une magnifique entrée « Le pays fait son Jardin » et une mascotte « bienvenue ».

Dans l'idée d'enrichir le magasin et l'entrée en décorations, **nous recherchons quelques pots en terre cuite de 6-8 cm de diamètres**. Nous nous permettons donc de faire un appel aux dons de pots ! Vous avez des pots non utilisés chez vous, n'hésitez pas à nous envoyer un mail et/ou à les déposer directement au jardin.

Nous sommes également à la recherche de **fonds de peintures** non utilisés pour peindre ces pots !



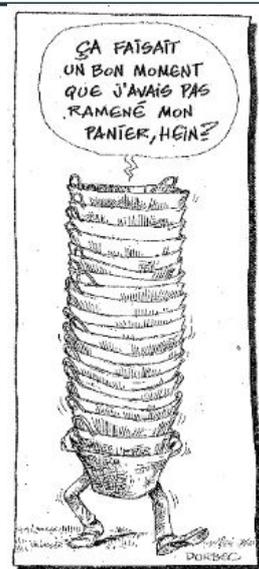
A la recherche des cagettes disparues

Depuis quelques semaines nous constatons qu'il manque un certain nombre de cagettes nominatives. Chaque adhérent.e possède 2 ou 3 caisses à son nom nous permettant de constituer vos paniers toutes les semaines.

Habituellement lorsque nous ne trouvons pas vos cagettes, nous créons des cagettes temporaires que nous mettons à votre disposition le temps de récupérer les vôtres. Seulement nous sommes actuellement à court de caisses ce qui nous oblige à courir chaque semaine pour combler les manques...

Aussi, merci de bien penser à les ramener chaque semaine pour contribuer au bon fonctionnement de cette organisation.

PS : Si vous avez d'autres caisses de ce type nous sommes également preneurs !



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 Etreilles 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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

CAROTTES et RHUBARBE

Gâteau aux carottes et à la cannelle

Préparation : 15 min. | Cuisson : 50 min.

Ingrédients

3 carottes lavées et râpées	1 poignée de raisins secs
225g de farine	1 poignée de cerneaux de noix
150g de sucre	2 càc de cannelle moulue
3 œufs	10 cl d'huile
1 sachet de levure	sel



Préparation

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez un moule à cake.

Dans une grande jatte, mélangez la farine, la levure, la cannelle, le sucre et le sel. Incorporez les œufs et l'huile. Ajoutez les carottes râpées, les raisins secs et les noix. Mélangez vigoureusement le tout.

Versez la préparation dans le moule beurré et faites cuire au four pendant 50 min. Vérifiez la cuisson en plongeant la lame d'un couteau dans le cake. Si la lame ressort lisse, le gâteau est cuit. Sinon prolongez la cuisson entre 5 et 10 minutes.

Raita de carotte

Ingrédients

2 yaourts nature (lait de vache ou de soja)	2 c. à soupe de jus de citron vert
1 belle pincée de cumin en poudre	1 ou 2 carottes râpées finement
1 pincée de piment en poudre	

Préparation

Pelez et râpez les carottes finement. Mélangez bien les ingrédients de l'assaisonnement en fouettant quelques minutes à la fourchette, salez, et versez sur les carottes. Remuez, couvrez d'un film et laissez reposer au moins 1 heure au frais avant de déguster. C'est tout !

Gâteau rhubarbe végétalien

Recette proposée par Flora, encadrante sur le Jardin

Ingrédients (pour 10 personnes)

195ml de lait de soja	2gr de sel
12ml de vinaigre de cidre	150gr de compote de pommes sans sucres
290gr de farine	120gr d'huile de coco fondue
250gr de sucre roux	1cs de vanille
30gr de maïzena	500gr de rhubarbe coupée en morceaux
6gr de levure chimique	80gr de sucre en poudre
6gr de bicarbonate de soude	



Préparation

Préchauffer le four à 180°

Mélanger le lait de soja avec le vinaigre de cidre, mettre à part pendant 10mn

Dans un grand bol, tamiser farine, maïzena et levure chimique. Ajouter le sucre roux, le bicarbonate et le sel et bien mélanger.

Dans le bol contenant le lait de soja et le vinaigre, ajouter la compote, l'huile de coco et la vanille et bien mélanger.

Incorporer les ingrédients liquides dans les ingrédients secs en plusieurs fois pour éviter les grumeaux.

Verser la pâte dans un moule huilé, disposer la rhubarbe sur le dessus et saupoudrer de sucre avant d'enfourner 30mn ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte sèche