

La Feuille de Choux

Semaine 40 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Mesclun	15.00€/kg	200g	3.00 €
Poivron	5.00€/kg	500g	2.50 €
Pommes de terre	2.20€/kg	750g	1.65 €
Tomates anciennes	5.00€/kg	750g	3.75 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.90 €

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

PAC-LEGUME DE PÂTISSONS



Vous les avez découverts dans vos derniers paniers : les **pâtissons** ou **artichaut d'Espagne**, **bonnet-de-prêtre**, **bonnet d'électeur**, **couronne impériale**, sont un groupe de légumes de la famille des courges / cucurbitacées de petite taille. Il en existe plusieurs variétés. Les fruits, dont le poids varie le plus souvent entre 500 g et 2 kg, peuvent être blancs, vert jaune, orangés, ou panachés de ces diverses couleurs.

Il existe de nombreuses recettes pour accommoder les pâtissons (bouillis, à la poêle, en gratin, farcis, etc.) ; de manière la plus simple, ils se cuisent à l'eau bouillante pendant quinze minutes et ont un goût qui se rapproche de celui de la courgette ou de l'artichaut. Il existe aussi des préparations en bocal, macérées dans du vinaigre de vin blanc, du sucre, du sel et des aromates (carottes, oignons, aneth, ail, éventuellement piment ou graines de moutarde).

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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

POMMES DE TERRE, POIVRON et TOMATES

Tortilla aux trois poivrons

Préparation : 10 min. | Cuisson : 25 min.

Ingrédients

8 œufs
2 pommes de terre
1 petit poivron rouge
1 petit poivron vert
1 petit poivron jaune
2 c. à soupe de ciboulette
1 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre du moulin



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.

Tomates au four

Ingrédients

1 kg de tomates 4 gousses d'ail
sel, poivre 100 g de fromage râpé
herbes de Provence moutarde à l'ancienne



Préparation

Coupez les tomates en rondelles dans un plat allant au four.

Ajouter l'ail coupé en petits morceaux, des herbes de Provence, saler et poivrer.

Badigeonner de moutarde à l'ancienne.

Recouvrir de fromage râpé.

Mettre au four à 200°C pendant 30 minutes environ.

Découper en parts et servir accompagné d'une salade.

Mini-flans au chorizo et poivron

Ingrédients

3 œufs 1/2 chorizo
20 cl de crème liquide 1/2 poivron vert
Sel et poivre

Préparation

Battez les œufs et la crème puis assaisonnez. Coupez le poivron et le chorizo en dés. Ajoutez-les à la préparation et versez dans des petits moules. Enfournez 20 min à 200°C. À la sortie du four, laissez reposer vos petits flans 5 min avant de les démouler.