

La Feuille de Choux

Semaine 41 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	3.20€/kg	700g	2.24 €
Carottes	3.00€/kg	1kg	3.00 €
Courge galeuse d'Eysine	2.80€/kg	1kg	2.80 €
Persil	1.30€/kg	1 botte	1.30 €
Piment « Espelette »	7.00€/kg	200g	1.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.74 €

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Démarche Premières Heures en Chantier

Depuis Juin 2022, l'association **le Relais pour l'Emploi** a débuté une nouvelles démarche appelée **Premières Heures en Chantier** (DPHC) sur le site du Pays fait son Jardin. Un projet qui a pour objet l'inclusion de personnes très éloignées de l'emploi sur le territoire.

Cristina, éducatrice encadrante sur ce nouveau dispositif, nous explique : « Actuellement il y a 4 salariés travaillant sur une activité d'ouvriers polyvalents. Ils sont ainsi amenés à faire du débroussaillage, de la peinture, du bricolage divers, etc... ».

Ces salariés sont embauchés dans un premier temps pour 4 Heures/semaine pendant 4 mois, renouvelable jusqu'à 1 an. En sachant que ces horaires peuvent évoluées tout au long du parcours pour arrivées à 20 Heures/semaines (horaires adaptables pour chaque salarié). L'objectif premier pour les personnes employées est d'entamer une démarche pour retrouver leurs droits sociaux, ainsi que rechercher un travail stable à travers un accompagnement individuel.

Ce dispositif est mené en collaboration avec les partenaires sociaux du territoire, pouvant orienter les personnes concernées.

Une démarche avec des premiers retours positifs car Cristina nous le partage : « les personnes sont ravies d'être là ! »



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

CHOU CHINOIS, PIMENTS et TOMATES

Chou chinois sauté au gingembre et lardons

Ingrédients

1 chou chinois	1 morceau de gingembre
100 à 200 g de lardons fumés	1 c. soupe de graisse de canard
1 oignon	3 gousses d'ail
3 c. soupe de sauce soja	



Préparation

Commencez par préparer tous les ingrédients. Coupez le chou en tronçons de 3 à 4 cm. Rincez-le à l'eau. Réservez les feuilles dans une passoire et les côtes dans une autre. Pelez et émincez finement l'oignon, l'ail et le gingembre. Coupez les lardons en allumettes.

Dans une sauteuse, faites chauffer la graisse de canard pour y faire revenir l'oignon et les lardons. Quand les oignons deviennent translucides, ajoutez les côtes du chou avec l'ail et le gingembre. Mélangez et laissez colorer un peu.

Ajoutez les feuilles de chou. Versez la sauce soja. Remuez, couvrez et laissez mijoter quelques minutes, plus ou moins longtemps, selon que vous préférez le chou croquant ou fondant. Servez aussitôt.

Pour varier : Pour une version végété, supprimez les lardons et remplacez la graisse de canard par de l'huile végétale.

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.



Conserves de piments

Il n'est pas rare que lorsque l'on cuisine avec du piment nous ne l'utilisons pas en entier.. Afin d'éviter que vos piments ne se dégradent et se perdent, faites-en des conserves !

Ingrédients :

piments doux ou fort	carottes	ail	laurier
huile ou vinaigre blanc	petits oignons	thym	coriandre

Préparation

Couper les piments en morceaux (ou les laisser entiers si l'on veut un résultat moins piquant) et les mettre dans un bocal avec des petits bouts de carottes, des navets, de l'ail, du thym, de la coriandre (tout est facultatif et indispensable).

Remplir ensuite le bocal avec du vinaigre ou de l'huile au choix. Le vinaigre blanc garde les légumes fermes plus longtemps et plus ferme que l'huile. Dans l'huile, les légumes perdent leur goût au profit de l'huile (idéal pour faire de l'huile pimentée !)

Bien fermer le bocal et laisser reposer entre quinze jours et deux mois.

