

La Feuille de Choux

Semaine 42 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Fenouil	3.90€/kg	700g	2.73 €
Oignons rouges longs	3.20€/kg	500g	1.60 €
Mâche	13.00€/kg	150g	1.95 €
Tomates anciennes	5.00€/kg	700g	3.50 €
Pommes de terre	2.20€/kg	700g	1.54€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.32 €

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Un nouvel outil sur le Jardin

Arrivée d'un nouvel outil au jardin : « l'Arracheuse à légumes » !

Cette machine nous permettra de récolter tous les légumes racines (pommes de terre, carottes,...) et ce, dans toutes conditions météo. L'arracheuse est destinée à déterrer les légumes enfouis dans le sol, à une distance comprise entre 0 et 20 cm de profondeur. Ces derniers sont ensuite transportés et secoués sur un tapis, se qui permet de les libérer de la terre. Il ne reste plus qu'à ramasser les légumes sur le sol.

L'équipe est ravie de ce nouvel investissement (co-financé par le réseau des Jardins de Cocagne) car cela facilite la récolte des cultures, avec un gain de temps et d'énergie considérable sur ces tâches bien souvent pénibles...



Halloween approche à grand pas !

Pour l'occasion n'hésitez pas à commander nos courges spéciales Jack'O'Lantern, idéales pour la création de courges d'Halloween et excellentes en soupe et velouté !

Nous avons des courges allant de 1kg à 5kg vendues à 2.80€/kg.

Pour passer commande, rien de plus simple, envoyez-nous un mail et dites-nous si vous préférez une petite courge (1 à 2kg), une moyenne (2 à 3kg) ou une grosse (4 à 5kg) pour vos créations.



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

FENOUIL, MACHE et OIGNONS ROUGES

Petite mâche festive

Idée de recette pour assaisonner sa mâche !

Ingrédients :

Quelques jolis bouquets de mâche (env. 300 g) 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 fourchette de miel liquide sel aromatisé aux herbes
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique mélange 5 baies au moulin



Préparation

Tremper une fourchette dans un pot de miel liquide et la déposer dans un saladier. Ajouter le vinaigre balsamique et mélanger pour dissoudre le miel. Saler et donner un tour de moulin à poivre.

Effeuillement soigneusement la mâche, lavée et séchée.

Juste avant de servir, verser l'huile d'olive et fouetter. Ajouter la salade et mélanger délicatement pour bien enrober les feuilles de sauce.

Fenouil cuisiné au miel

Deux manières de préparer du fenouil

préparation : 5 mn / cuisson : 35 mn (four) ou 20 mn (poêle)

Ingrédients

2 bulbes de fenouil
3 c. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
2 c. à soupe de miel
1 c. à soupe d'eau
1 c. à café rase de graines de fenouil (ou thym)
sel et poivre



Préparation au four:

Dans un plat allant au four, mélanger huile, miel, eau et graines de fenouil (ou thym).

Laver les fenouil, les couper en quatre ou huit, ôter la partie dure à leur base.

Disposer les morceaux de fenouil dans le plat et les retourner pour les enrober de marinade.

Saler et poivrer.

Enfourner à 220° C pendant 35 minutes, en retournant les morceaux de fenouil à mi-cuisson.

Préparation à la poêle (version plus fondante) :

Laver les fenouils, les couper en deux, ôter leur base dure, puis les couper en tranches.

Faire revenir à feu vif les tranches de fenouil dans l'huile d'olive pendant 10 minutes, en remuant fréquemment.

Ajouter l'eau, le miel, les graines de fenouil (ou thym), le sel et le poivre, baisser le feu (feu doux) et couvrir pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les fenouils soient tout juste tendres.

Salade 3 O : oranges, oignons, olives

Pour 4 personnes

Ingrédients :

6 grosses oranges quelques cuillerées d'huile d'olive
1 à 2 oignons rouges très doux sel, poivre, piment doux
1 grosse poignée d'olives vertes ou noires

Préparation

Peler à vif les oranges, les couper en rondelles, et les mettre dans un saladier. Ajouter les oignons crus coupés en très fines rondelles. Ajouter les olives. Mélanger.

Assaisonner de sel, poivre, piment. Ajouter quelques cuillerées d'huile d'olive. Laisser au frais une vingtaine de minutes.

Servir très frais en entrée ou en accompagnement d'une grillade.