

La Feuille de Choux

Semaine 43 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Légume surprise	3.00€/p	1 pièce	3.00 €
Courge potimarron	3.00€/kg	700g	2.10 €
Mâche	13.00€/kg	150g	1.95 €
Mesclun	15.00€/kg	100g	1.50 €
Navet violet	2.80€/kg	500g	1.40 €
Pommes de terre Allians (chair ferme)	2.20€/kg	500g	1.10 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.05€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

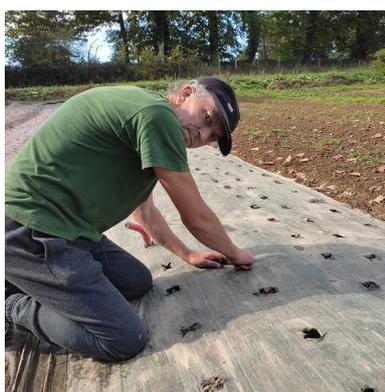
Mot de passe : votre mot de passe

Coup d'œil sur le Jardin

Ce mois d'octobre nous avons finalisé nos principales récoltes pour le stockage de nos légumes d'hivers ! Un petit bilan :

- Nous avons récolté plus de 7 tonnes de pommes de terre, et cela en un temps record grâce à notre nouvelle arracheuse ! (un peu moins que l'année dernière, nous avons ramassé 10 tonnes)
- Les courges sont stockées, nous proposerons plusieurs variétés au cours de l'année : potimarron, butternut, buttercup, tristar, Marina di Chioggia, Canada Mezoïdes, longue de Nice, ... Nous ferons une feuille de choux présentant les différentes variétés.
- Les carottes sont en cours de récoltes, avec le soutien de l'association PRISME, une dizaine de jeunes rennais ont participé au chantier lors d'une journée découverte.

L'équipe s'est également attelée au semis de fèves et de petits pois pour le printemps prochain. Enfin, petite nouveauté cette année nous testons la plantation d'ail !



Manuel à la plantation d'Ail



Des carottes pour faire le plein de vitamines

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'emploi, 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

POTIMARRON et NAVET

Potimarron surprise aux champignons crémeux

Ingrédients

1 potimarron de taille moyenne 250g de champignons de Paris
3 échalotes 80g d'emmental râpé
2 c à s d'huile d'olive
200mL de crème d'avoine liquide (ou crème fraîche)



Préparation

Préchauffer le four à 180°. Placer le potimarron en entier dans le four et cuire 45 min.

Éplucher et émietter les échalotes. Chauffer 1 c à s d'huile dans une poêle et dorer les échalotes 5 à 6 min. Réserver.

Peler et émincer les champignons. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle et cuire les champignons à feu moyen 15 à 20 min.

Lorsque le potimarron est cuit, découper son chapeau et le vider de ses graines.

Le remplir avec le mélange d'échalotes, champignons, crème et fromage râpé. Replacer le chapeau.

Enfourner 20 min à 200°.

Soupe de navets, lard croustillant et croustons

Ingrédients

600 g de navets 200 g de pommes de terre
1 oignon 1/2 l de bouillon de volaille
10 à 15 cl de lait 10 cl de crème fraîche épaisse
sel, poivre 4 très fines tranches de poitrine fumée (pancetta par exemple)
1 noisette de beurre 2 tranches de pain de campagne



Préparation

Brosser les navets, peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Emincer l'oignon finement.

Faire revenir l'oignon dans un peu de beurre, à feu doux, sans le faire colorer. Ajouter les pommes de terre et les navets, puis mouiller avec le bouillon de volaille. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Mixer le tout, ajouter le lait (la quantité peut varier en fonction de la consistance désirée), la crème fraîche, rectifier en sel et poivre, réserver au chaud.

Découper le pain de campagne en petits dés. Faire chauffer une poêle, y déposer le pain (sans huile), laisser dessécher 3 minutes à feu vif, en remuant constamment. Ajouter alors les tranches de poitrine fumée, les faire dorer à feu vif pour qu'elles deviennent bien croustillantes, tout en continuant à remuer pour que les croûtons s'imprègnent de la graisse de cuisson.

Pour finir : Servir la soupe dans des petits bols ou des assiettes creuses, déposer une tranche de poitrine et répartir les croûtons sur le dessus.

Le navet sucré / salé

Un classique, mais qui fonctionne toujours bien : les navets au miel, légèrement caramélisés.

C'est en effet une recette navet classique, mais très efficace quand il s'agit d'atténuer la légère amertume caractéristique de ce légume. Pour cela, taillez les navets en quartiers que vous disposez dans une sauteuse. Couvrez de bouillon de légumes. Attendez que toute l'eau s'évapore puis faites revenir dans du beurre. Ajoutez le miel et remuez bien pour enrober tous les morceaux. Une alternative délicieuse aux simples navets à la poêle.