

La Feuille de Choux

Semaine 45 – Année 2022



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Epinard	5.90€/kg	500g	2.95 €
Mâche	13.00€/kg	150g	1.95 €
Oignons rouges	3.20€/kg	500g	1.60 €
poireaux	2.90€/kg	750g	2.18 €
Pommes de terre Allians (chair ferme)	2.20€/kg	900g	1.98 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.66€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Commande groupée de pommes bio et locales #3

Nouvelle commande groupée de pommes bio du **Verger du Vieux Presbytère** pour le mois de Novembre !

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Gala**, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner
- **Jubilé**, pomme équilibrée, idéale à croquer ou en gâteau / au four
- **Elstar**, pomme croquante, très juteuse et sucrée
- **Pilot**, pomme à croquer acidulée à la chair ferme



Ces pommes vous sont proposées au prix de 2.87€/kg, livrées en sac de 3 kilos, **soit 8.60€/sac.**

Des **pommes déclassées** vous sont également proposées en sac de 5 kilos à 1,70€/kg soit **8.50€/ sac.**
Attention : ces pommes, qui comportent des meurtrissures, ont une durée de conservation assez limitée. Nous vous les conseillons notamment pour faire des compotes.

Nous lançons **la commande groupée par mail.** Vos commandes seront enregistrées jusqu'au **mercredi 16 Novembre dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 47 (ou 48 pour les adhérents retirant leur panier en semaines paires).

Le montant de cette vente additionnelle sera directement répercuté sur le solde de votre compte CocagneBio la semaine suivante.

Quelques conseils pour conserver ces pommes sur la durée :

- > Etaler les pommes sans qu'elles ne se touchent sur des cagettes
- > S'assurer que l'air circule bien tout autour des pommes
- > Entreposer les cagettes à l'abri de la lumière, de l'humidité et idéalement à une température autour de 10°C
- > Inspecter régulièrement vos pommes pour retirer au plus vite ce qui s'abîme en premier.

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 Etelles 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

EPINARD et POIREAUX

Cuisson des épinards

Nettoyez les épinards seulement au moment de les utiliser, car les épinards mouillés se conservent difficilement.

Retirez la queue des épinards ; pliez les feuilles en deux dans leur longueur pour en retirer délicatement la nervure centrale. Cette opération est inutile sur les jeunes feuilles. Réservez les jeunes pousses pour les manger crues, en salade.



Lavez les feuilles sous l'eau froide, sans les laisser tremper, pour ne pas perdre leurs vitamines.

Une fois nettoyés, les épinards sont suffisamment humides et **l'eau n'est pas nécessaire à leur cuisson**. Afin de préserver le maximum de valeur nutritive et une belle apparence, **la cuisson doit être brève**. Les épinards trop cuits présenteront une couleur brune.

Vous pouvez les faire cuire **6 à 8 minutes à la vapeur**, ou les faire revenir rapidement **à la poêle 1 à 2 minutes, à feu vif**, avec un filet d'huile d'olive, tout simplement. Mais bannissez la cuisson à l'eau.

Il se conserve bien au congélateur : pour ce faire, le blanchir très rapidement, l'égoutter et le presser éventuellement pour en extraire le surplus d'eau, avant de le mettre au congélateur.

Quiche aux épinards et au chèvre

préparation : 10 mn / cuisson : 25mn

Ingrédients

1 pâte brisée 1 bûchette (200 g) de fromage de chèvre 2 œufs
500 g d'épinards 20 cl de crème liquide (fraîche ou soja)

Préparation :

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6/7).

Cuire les épinards 6 à 8 minutes à la vapeur, puis les hâchés.

Dans un bol, cassez les œufs et battez-les en omelette avec la crème. Poivrez mais ne salez pas ou peu, à cause du fromage. Ajoutez les épinards hachés. Mélangez.

Étalez la pâte dans un moule à tarte. Versez le mélange par dessus. Débitez la bûche de chèvre en rondelles de moins d'un centimètre d'épaisseur et disposez-les sur la tarte, en les enfonçant légèrement dans l'appareil. Enfournez et laissez cuire une petite demi-heure.

Cette quiche se déguste chaude avec une salade de mâche mais elle est aussi très bonne froide.

Gratinée de poireaux aux lardons

préparation : 20 mn / cuisson : 25mn

Ingrédients

4 beaux poireaux 1 pincée de muscade 40 g de Comté râpé
10 cl de crème soja ou béchamel 100 g de lard maigre sel et poivre

Préparation :

Épluchez les poireaux, éliminez-en le vert, que vous utiliserez pour un potage, et lavez-en soigneusement le blanc. Fendez les blancs en deux dans la longueur ou débitez-les en petits tronçons de la hauteur de votre plat à gratin. Placez ces morceaux de poireaux dans un panier vapeur et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et réservez.

Préchauffez votre four à 200°C.

Pendant ce temps, découpez et désossez le lard. Taillez-le en petits lardons. Faites-les blanchir une minute à l'eau bouillante. Préparez une sauce béchamel ou, plus simple et plus léger, prenez de la crème végétale au soja.

Rangez les poireaux dans votre plat à gratin. Répartissez les lardons dessus. Nappez de sauce. Saupoudrez de fromage râpé. Enfournez et laissez gratiner quelques minutes sous le grill.