

# La Feuille de Choux

Semaine 46 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	3.00€/kg	600g	1.80 €
Chou fleur	3.00€/kg	835g	2.50 €
Fenouil	3.90€/kg	600g	2.34 €
Mâche	13.00€/kg	150g	1.95 €
Poivron	5.00€/kg	500g	2.50 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.09€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## Formation conduite de tracteur

Ce mois de Novembre, notre chantier d'insertion met en place une formation à destination de quelques ouvriers maraichers sur la **conduite de tracteur et des outils attelés** en toute sécurité.

Cette formation se déroule sur 4 jours et allie aspects théoriques et aspects pratiques. Cela leur permet de découvrir le fonctionnement d'un tracteur, la conduite, la réalisation de manœuvres et le maniement d'outil sur une parcelle.

Parmi les salariés qui suivent cette formation : **Jean-Marc, Adam, Julien, Christine, Paul, Gwendal et Nicolas.**



## La quinzaine de l'agriculture et de l'agroalimentaire

Le Pays fait son Jardin participe à l'évènement "**la quinzaine de l'agriculture et de l'agroalimentaire**" mis en place par le **Point Accueil Emploi** de Roche aux Fées Communauté et des partenaires **du 21 Novembre au 02 décembre 2022.**

Pour l'occasion, le jardin propose des visites de notre chantier d'insertion en maraîchage afin de découvrir notre projet alliant manger local, circuit court et inclusion. **Visites gratuites sur inscription les vendredi 25/11 et 02/11 de 14h à 16h** (places limitées).

Et n'hésitez pas à découvrir le forum de l'emploi et des métiers du 25/11 à la MFR de Janzé, les autres visites gratuites et l'exposition "365 jours à la ferme" à La Canopée, proposées durant cet évènement.

## La mission locale au Jardin

Mardi 8 Novembre, **9 jeunes de la Mission Locale** du Pays de Vitré **ont pu découvrir le métier du maraîchage** sur le Jardin. Ils ont participé auprès des salariés à la confection des paniers, aux semis, à la récolte des poireaux et des betteraves, à l'arrachage des cultures de poivrons pour préparer le terrain pour les futures récoltes...

Une belle journée de partage et de découverte ! Bravo aux jeunes pour leur investissement et leur travail !

### 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 Etreilles** 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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## CHOU FLEUR, FENOUIL et CAROTTES

### Fleurette de chou-fleur en sauce indienne au lait de coco

Pour 4 personnes | Préparation : 15 min. | Cuisson : 35 min.

#### Ingrédients :

1 chou-fleur	1/2 c. à c. de curcuma
150 g de pois chiches cuits	1/2 c. à . de garam masala
2 c. à s. d'huile d'olive	1/2 c. à c. de graines de cumin
1 oignon	1 c. à s. de concentré de tomate
1 gousse d'ail	200 g de lait de coco (en boîte de conserve)
1 morceau de gingembre frais	200 g de yaourt au soja nature, à défaut de l'eau
1 c. à c. de curry	Persil frais

#### Préparation :

Couper le chou-fleur en fleurettes. Laver et faire blanchir dans une eau frémissante pendant 8 minutes environ. Égoutter. Disposer les fleurettes sur une plaque de four tapissée de papier cuisson. Enfourner pendant 15 minutes à 210°, jusqu'à ce que les bords des fleurettes commencent à dorer.

Préparer la sauce: faire chauffer une sauteuse huilée. Faire revenir l'oignon finement émincé et l'ail haché ou entier pendant 5 minutes.

Ajouter le gingembre et prolonger la cuisson 3 minutes. L'oignon doit être bien tendre et presque doré.

Ajouter les épices (curry, curcuma et garam masala) et le cumin. Mélanger 30 secondes.

Insérer le concentré de tomate, le lait de coco et le yaourt (ou l'eau), saler et poivrer. Mélanger quelques minutes le temps d'épaissir un peu la sauce.

Verser les fleurettes de chou-fleur et les pois chiches dans la sauce. Mélanger.

Saupoudrer de persil frais, de graines au choix (ex : graines de courge) et servir bien chaud avec du riz basmati.

### Pilaf épicé au fenouil et carottes

préparation : 15 mn | cuisson : 25 mn | pour 4 personnes

#### Ingrédients

400 g de fenouil	350 ml d'eau (ou de bouillon)
2 carottes	1 cc de 4 épices
1 oignon	2 cs d'huile d'olives (ou neutre)
240 g de riz basmati (de préférence)	Sel et poivre



#### Préparation

Laissez tremper le riz dans un grand volume d'eau pendant 10 mn, puis rincez-le jusqu'à obtenir une eau bien claire (ceci afin d'ôter au maximum l'amidon et éviter que le riz soit trop collant)

Pendant ce temps, épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez les carottes et coupez-les avec le bulbe de fenouil en petits dés.

Dans une cocotte (ou un faitout), faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Lorsque l'oignon devient transparent, ajoutez les épices et les légumes et poursuivez la cuisson 5 mn.

Versez le riz et l'eau puis laissez cuire à couvert à petite ébullition environ 12-15 mn (laissez le couvercle tout le temps de la cuisson pour maintenir la vapeur).

Égrainez le riz en fin de cuisson, il doit être cuit et ne plus rester d'eau de cuisson. Laissez sécher quelques minutes sur le feu si besoin.

Assaisonnez avec le sel et le poivre en fonction de votre goût. Servez en accompagnement de viande ou de poisson.

Astuces : Vous pouvez remplacer le riz pas du blé concassé ou du quinoa. Adaptez la cuisson en fonction des instructions du paquet.