

La Feuille de Choux

Semaine 48 – 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 €
Epinard	5.90€/kg	500g	2.95 €
Patate douce	4.50€/kg	800g	3.60 €
Poireau	2.90€/kg	800g	2.30 €
Mâche	13.00€/kg	100g	Offert
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.67€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Le Jardin en images



Crédit photo : Matthieu Chanel - FRAB

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

POIREAUX et PATATE DOUCE

Crumble de poireaux aux noix

Préparation : 15 min. | Cuisson : 35 min.



Ingrédients:

4 blancs de poireaux
2 c. à soupe de beurre
1 gousse d'ail hachée
1 échalote émincée
½ c. à café de mélange de curry
½ c. à café de piment
sel, poivre noir du moulin

Pour le crumble :

80 g de noix moulues
80 g de farine
50 g de beurre
30 g de parmesan frais râpé
1 c. à café de fleur de sel
poivre noir

Préparation

Nettoyez et émincez les blancs de poireaux (mettre de côté le vert pour un potage !) Dans une poêle, faites revenir l'échalote émincée et l'ail haché dans le beurre. Ajoutez les poireaux, et laissez-les fondre pendant 20 min. Ajoutez le curry, le piment, le sel et le poivre.

Préchauffez le four à 200°C (th.6/7).

Préparez le crumble : dans un plat, mélangez à l'aide d'une fourchette, les noix, la farine, le parmesan, la fleur de sel et le poivre. Ajoutez le beurre et mélangez le tout du bout des doigts, la pâte doit être granuleuse.

Dans un plat à gratin, répartissez les poireaux, et couvrez-les du crumble. Enfournez le plat pendant 15 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement gratiné. Pour varier : Peuvent s'y ajouter des prunes, du bleu d'Auvergne, du blé noir, du lard ...

Tarte aux Poireaux, fond de Patate Douce

Préparation : 45 min. | Cuisson : 1h.

Ingrédients:

Fond de tarte

900g patates douces environ
1 œuf
2 c-à-c de sel
1 c-à-c de poivre
1 c-à-c de paprika

Garniture

3 poireaux
2 c-à-s de beurre
150 g de gruyère râpé
sel poivre
ciboulette pour la déco



Préparation

Râper les patates douces (sur le gros côté de la râpe, si vous utilisez le petit côté, ça risque d'être tout pâteux). Presser le jus des patates douces râpées dans un vieux torchon, ou un dans une étamine. Il vaut mieux procéder une poignée à la fois. Cette étape est importante pour éviter que le fond de tarte ne soit trop humide.

Dans un bol, battre l'œuf avec les autres ingrédients et mélanger dans les patates douces.

Mettre un papier sulfurisé dans un moule à tarte et l'huiler. Disposer les patates douces pour créer le fond de tarte. Bien presser avec un verre pour créer une surface compacte et former les bords du fond de tarte. Enfourné à 230°C pendant 30 min le plus bas possible dans le four. Il faut potentiellement couvrir d'un papier cuisson pour éviter que les bords ne noircissent.

Pendant que le fond de tarte cuit, laver et émincer finement les poireaux. Faire chauffer le beurre à feu moyen dans une sauteuse et ajouter les poireaux. Saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minute en remuant souvent.

Retirer du feu et ajouter la moitié du fromage râpé, bien mélanger.

Préchauffer le four à 180°C.

Verser la garniture dans le fond de tarte et disposer la fin du fromage râpé par dessus. Enfourné de nouveau pour 20-30 min. La tarte est cuite lorsque le fromage commence à griller au dessus. Laisser refroidir avant de démouler (si vous souhaitez démouler)