

# La Feuille de Choux

Semaine 49 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Betteraves</b>	2.80€/kg	600g	1.68 €
<b>Blettes</b>	3.20€/kg	600g	1.92 €
<b>Carottes</b>	3.00€/kg	700g	2.10 €
<b>Courge Potimarron</b>	3.00€/kg	900g	2.70 €
<b>Poire de terre (Yacon)</b>	4.50€/kg	500g	2.25 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.67€</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

## Ateliers Ecriture

Durant cette période un peu plus calme au niveau des travaux extérieurs, le jardin propose des ateliers hivernaux les mercredis matin pour l'ensemble de l'équipe. Dans ce cadre, **Coralie**, Conseillère en insertion, a proposée à **Chloé**, ouvrière maraichère sur le jardin depuis plus de un an, de co-animer **un atelier autour du CV, lettre de motivation et entretien d'embauche**.

Ce temps prend la forme de 4 ateliers d'écriture permettant à chacun des participants de découvrir ou redécouvrir ses qualités, qui ils sont d'après leurs expériences, leurs vécus pour pouvoir le valoriser dans leur CV et en entretien d'embauche. Un temps d'écriture personnel, pour soi, sur soi, puis un temps de partage et d'échange en collectif autour des écrits dans l'objectif principal de ressortir le positif, les qualités que l'on a ! (chose qui n'est pas forcément habituel de notre société). Ces séances se terminant par une mise en pratique via une simulation d'entretien d'embauche « se présenter » face à une personne extérieur à l'association.

Chloé a une entreprise d'animation d'atelier d'écriture, « **Atelier d'écriture la Plume Joyeuse** » depuis 2 an. Elle propose des ateliers collectifs qui se veulent ludiques, l'objectif étant de s'amuser à travers l'écriture, et parler de soi. Elle souhaite aujourd'hui développer ces ateliers auprès de médiathèques, d'écoles, de structures sociales et d'associations. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à la contacter par mail : [laplumejoyeuse35@gmail.com](mailto:laplumejoyeuse35@gmail.com)

## Commande groupée de Tisane - Les herbes de l'Écureuil

Petite nouveauté cette année, nous vous proposons de participer à **une commande groupée de Tisanes Bio et locales** pour ces fêtes de fin d'année. Idéal pour une idée cadeau ou bien pour finir en beauté vos repas de fêtes !



Pour ce faire, le Jardin s'associe avec **la ferme Plantago** de Corps-Nuds où **Emmanuelle et Charlène** cultivent et récoltent une trentaine de variétés de plantes aromatiques et médicinales. Tout leur travail est manuel, de la récolte des feuilles, fleurs et sommités fleuries, à l'ensachage en passant par le tri.

Leurs Tisanes, " **Les herbes de l'écureuil** ", sont vendues **en sachet de 25g à 4€/sachet**.

Nous enregistrons vos commandes **jusqu'au mercredi 14 décembre**, pour un retrait de commande **le Mardi 19 Décembre ou le Vendredi 23 décembre** (Semaine 51) avec votre panier, dans les points de dépôts.

*NB : Nous ne proposons pas cette commande aux adhérents de Nature Source pour ne pas faire concurrence.*

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

## POIRE DE TERRE, BLETTES et POTIMARRON

### Recette de salade au yacon, vinaigrette asiatique

Préparation : 15 min. | pour 6 personnes

#### Ingrédients:

200g betteraves	Vinaigre de riz
200g carottes	Sauce soja
1 orange	Huile de sésame
100g poire de terre (yacon)	Sel
1/2 citron	Sucre



#### Préparation

Émulsionner 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de sucre et 5 cuillères à soupe de vinaigre de riz.

Ajouter 2 cuillères à soupe de sauce de soja et 3 d'huile de sésame.

Peler et râper betteraves, carottes et les mettre dans un grand saladier.

Peler et râper la poire de terre (avec une râpe à légumes manuelle pour ne pas la transformer en jus) et l'arroser du jus de citron pour qu'elle ne noircisse pas. L'ajouter aux autres racines.

Eplucher et couper votre orange en petits cubes.

Assembler les légumes dans un saladier. Assaisonner avec la vinaigrette. Parsemer de brins de ciboulette au moment de servir.

### Tarte courge et blettes

Préparation : 25 min. | Cuisson : 35 min.

#### Ingrédients:

600g de courge	1 pâte brisée	155g de lardons
200g de blettes	45g d'huile d'olive	2 œufs
20g d'ail	200g de crème	90g de pruneaux
125g de gruyère râpé	sel, poivre, muscade	



#### Préparation

Laver les blettes à l'eau froide, bien les essorer et les couper en lanières.

Couper l'ail en lamelles et le faire revenir dans l'huile avec les lardons dans une poêle pendant 3 minutes. Ajouter les blettes et la courge coupées en dés. Mettre sel, poivre et muscade.

Quand la courge est cuite, verser les légumes égouttés sur la pâte et ajouter les pruneaux.

Dans un saladier, battre les œufs et la crème puis verser sur la tarte.

Répartir le gruyère sur le dessus et enfourner. Retirer quand la tarte est bien dorée.

### Chiffonnade de lasagne potimarron

Préparation : 20 min. | Cuisson : 20 min.

#### Ingrédients:

500gr de feuilles de lasagne	40gr de parmesan râpé
1kg de potimarron coupé en fines lamelles	2 c. à c. de feuilles de sauge fraîche
2 gousses d'ail coupées en fines lamelles	60ml d'huile d'olive
1 c. à c. de feuilles de thym frais	50gr de beurre

#### Préparation

Cassez les feuilles de lasagnes en gros morceaux et faites les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante, sans couvrir, jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Égouttez-les et réservez 2 cuillerées à soupe de l'eau de cuisson.

Faites chauffer l'huile et le beurre et faites cuire le potimarron, en remuant délicatement jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Ajoutez l'ail et le thym et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les arômes se libèrent.

Ajoutez le parmesan et la sauge. Incorporez les pâtes et l'eau de cuisson en remuant délicatement. Vous pouvez ajouter des copeaux de parmesan si vous le souhaitez.