

La Feuille de Choux

Semaine 50 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Celeri rave	2.90€/kg	700g	2.03 €
Chou pointu	2.70€/kg	1 p	2.70 €
Oignons jaunes	3.00€/kg	500g	1.50 €
Patate douce	4.50€/kg	500g	2.25 €
Pommes de terre Désirée (chair farineuse)	2.20€/kg	1kg	2.20 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.68€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Fermeture pour les congés de fin d'année

Les fêtes de fin d'année approchent et les congés aussi ! **Le chantier sera fermé pour l'occasion du samedi 24 Décembre au lundi 2 Janvier 2023 inclus.**

Nous ne livrerons pas et ne facturerons pas de panier lors de la semaine 52 (mardi 27 Décembre et vendredi 30 Décembre). La livraison reprendra la première semaine de Janvier.

Ainsi, l'équipe du jardin reprenant le mardi 3 Janvier, les paniers pour les adhérents de Vitré, Janzé et Etrelles seront exceptionnellement à récupérer **le mercredi 4 Janvier après-midi.**

Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année !

Nous profitons également de l'occasion pour vous remercier de vos retours (les positifs comme les points de vigilance !), de vos messages d'encouragement que vous pouvez nous transmettre tout au long de l'année, et plus globalement du soutien que vous portez à notre association !

Un grand merci à vous !



Enquête de satisfaction 2022

Vous avez sûrement remarqué **l'envoi mail de notre enquête de satisfaction.**

Que vous soyez adhérent.e de longue date ou tout nouvellement arrivé.e, nous avons à cœur de solliciter votre avis à la fois sur le panier de légumes mais aussi la dimension bio, locale et solidaire de celui-ci.

Pour répondre à cette enquête, rien de plus simple ! **Il vous suffit de prendre quelques minutes pour remplir ce questionnaire d'ici début janvier** en suivant le lien transmis dans le mail de jeudi 15 Décembre (n'hésitez pas à nous le redemander si besoin !).

Au-delà de votre avis sur le panier, c'est aussi l'occasion pour nous de mieux cerner vos attentes et d'améliorer nos pratiques, notre communication, etc.

Par avance merci de vos retours qui nous sont précieux. Nous vous communiquerons les résultats de ce questionnaire d'ici février 2023.

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, trouver des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur

35240 Retiers

02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourlemploi.fr



avec le FSE



UNION EUROPÉENNE

cofinance par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

CELERI-RAVE et CHOU POINTU

Rösti au céleri rave

Préparation : 15 min. | cuisson : 25 min

Ingrédients:

400 g de pommes de terre farineuses
200 g de céleri rave
1 verre d'eau
sel, poivre
60 g de comté râpé (facultatif)



Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Brossez et pelez les pommes de terre (sans les laver) et le céleri rave. Râpez-les en gros filaments.

Mélangez dans un grand saladier, avec un verre d'eau et le fromage râpé. Salez, poivrez, épicez à votre goût. Étalez la préparation dans un moule à tarte, en tassant bien.

Mettez la galette au four à température moyenne pendant 25 à 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite. Servez dès la sortie du four.

Savourez cette galette bien chaude en accompagnement d'un rôti de porc, de veau, d'un poisson ou même d'une volaille de fête. Délicieuse aussi avec du saumon fumé et une salade de céleri-rave et pommes granny râpés.

Pour varier

Vous pouvez aussi faire frire à la poêle, en petites galettes, dans de la graisse de canard. Pour une saveur plus ancienne assaisonnez avec un peu de noix de muscade râpée et une cuillère à soupe de persil haché. Pour en faire un plat complet, ajoutez des lardons ou des rondelles de saucisses de porc dans le mélange.

Chou pointu au lait de coco

Préparation : 20 min. | Cuisson : 20 min.

Ingrédients:

1 chou pointu émincé	1/2 c. café de cumin en poudre
1 oignon émincé	1/2 c. café paprika fumé
1 gousse d'ail	huile d'olive
200 ml de lait de coco	sel, poivre



Préparation

Faire revenir le chou et l'oignon émincés dans l'huile d'olive. Ajouter le lait de coco et les épices, le sel et le poivre. Laisser mijoter 20 min à couvert avec 1 verre d'eau.

Salade de chou cru aux noix de cajou, vinaigrette sucrée salée

Ingrédients:

1/4 de chou pointu	30 g de noix de cajou	1 cuillère à café de sauce soja bio
2 gousses d'ail	50 g de fromage	1 cuillère à café de miel
1 filet d'huile d'olive	sel, épices : curcuma, gingembre, cannelle, piment	

Préparation

Epluchez les gousses d'ail. Ecrasez les et hachez les finement. Dans un saladier, versez l'huile, le sel, les épices et laissez infuser avec l'ail.

Lavez le chou et hachez le grossièrement. Réservez.

Ajoutez à votre vinaigrette la sauce soja et le miel. Mélangez au chou.

Ajoutez le fromage en dés ainsi que les noix de cajou crues entières ou concassées. Bon appétit !.