

La Feuille de Choux

Semaine 51 – 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	700g	2.10 €
Echalotes	5.50€/kg	300g	1.65 €
Fenouil	3.90€/kg	500g	1.95 €
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60 €
Navet	2.80€/kg	500g	1.40 €
Pommes de terre Valery (chair ferme)	2.20€/kg	600g	1.32 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.02€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

RAPPEL : 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.

Toute l'équipe vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année !

Evolution tarif panier – Janvier 2023

Depuis 2018, le prix du panier est resté inchangé, à 10.50€. Pour autant nous faisons en sorte d'être généreux dans la composition des paniers. Pour exemple, de Mai à Novembre 2022, nous vous facturons le panier à 10,50€ toutes les semaines pour une moyenne de coût réel de légumes de 10.94€.



Au jardin nous établissons le prix de nos légumes en fonction des prix des producteurs maraîchers bio du territoire, il nous paraît nécessaire de faire évoluer ses prix pour ne pas faire de concurrence déloyale envers nos collègues maraîchers bio. Cela rejoint également une augmentation générale des frais de fonctionnement, des frais de carburant, d'électricité et d'eau...

Aussi, afin de vous fournir des paniers similaires, avec une composition de légumes satisfaisante (en poids et en quantité), la Commission commercialisation de l'association a donc validé une augmentation du tarif du panier de 50 centimes.

A partir de début Janvier, le panier coûtera donc désormais 11€ pour les retraits au Jardin et 11.50€ pour les retraits en points de dépôt.

Nous vous remercions pour votre compréhension et votre fidélité, semestre après semestre !

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

GRATIN de fenouil et carottes

Préparation 25 min | Cuisson 30 min

Ingrédients:

2 bulbes de fenouil	2 carottes
1 oignon	10 cl de crème liquide
50 g de gruyère râpé	20 cl d'eau
1 c. à soupe d'huile d'olive	sel, poivre

Préparation

Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Faites-le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

Lavez le fenouil. Coupez-le en fines lamelles et ajoutez-le dans la poêle. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Ajoutez-les également dans la poêle. Ajoutez l'eau, salez et poivrez généreusement. Faites cuire pendant 30 min. Égouttez les légumes et disposez-les dans un plat à gratin. Versez la crème liquide dessus puis parsemez de fromage râpé. Enfournez le gratin de fenouil et carottes pendant 20 min (four préchauffé à 180°C). Lorsque le fromage est bien doré, retirez le plat du four et dégustez sans attendre.



Galettes de pommes de terre et navets

Ingrédients :

750 g de pommes de terre	1 c.à.s de persil haché
Muscade	poivre Sel
750 g de navets	80 g de beurre
2 oignons	2 œufs

Préparation

Pelez les pommes de terre et les navets puis râpez-les. Pelez les oignons et hachez-les finement. Lavez le persil et ciselez-le. Dans un bol, battez les œufs en omelette. Dans un saladier, ajoutez tous les ingrédients avec 2 pincées de noix de muscade. Assaisonnez et mélangez bien. Dans une poêle, faites fondre 10 g de beurre. Façonnez des galettes à la main et faites-les cuire 5 à 6 min par face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Dégustez chaud.

Le conseil : Dégustez ces röstis avec une salade verte, ou en accompagnement d'un poisson ou d'une viande.



Soupe de navets, lard croustillant et croutons

Ingrédients :

600 g de navets	200 g de pommes de terre
1 oignon	1/2 l de bouillon de volaille
10 à 15 cl de lait	10 cl de crème fraîche épaisse
sel, poivre	4 très fines tranches de poitrine fumée (pancetta italienne par ex.)
2 tranches de pain de campagne	1 noisette de beurre

Préparation

Peler les navets et les pommes de terre, les couper en morceaux. Emincer l'oignon finement. Faire revenir l'oignon dans un peu de beurre, à feu doux, sans le faire colorer. Ajouter les pommes de terre et les navets, puis mouiller avec le bouillon de volaille. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixer le tout, ajouter le lait (la quantité peut varier en fonction de la consistance désirée), la crème fraîche, rectifier en sel et poivre, réserver au chaud. Découper le pain de campagne en petits dés. Faire chauffer une poêle, y déposer le pain (sans huile), laisser dessécher 3 minutes à feu vif, en remuant constamment. Ajouter alors les tranches de poitrine fumée, les faire dorer à feu vif pour qu'elles deviennent bien croustillantes, tout en continuant à remuer pour que les croûtons s'imprègnent de la graisse de cuisson.

Pour finir : Servir la soupe dans des petits bols ou des assiettes creuses, déposer une tranche de poitrine et répartir les croûtons sur le dessus.