

# La Feuille de Choux

Semaine 01 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Céleri-rave	2.90€/kg	600g	1.74 €
Courge Marina	2.80€/kg	500g	1.40 €
Chou pointu	2.70€/kg	1p	2.70 €
Mesclun	15.00€/kg	200g	3.00 €
Pommes de terre Maiwen (chair ferme)	2.20€/kg	1kg	2.00 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.04€</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

Toute l'équipe du jardin vous présente ses meilleurs vœux cette année 2023



## Appel à cotisation 2023

Une nouvelle année débute, l'occasion pour nous de procéder à l'appel à cotisation pour l'année 2023. L'adhésion se fait via le site Cocagne Bio dans la rubrique « mon compte » et vous sera facturée en février.

Sur les 15€, 12€ sont reversés au Réseau Cocagne qui assure le soutien technique d'une centaine de Jardins en France. Il a pour missions de développer et animer le réseau des Jardins de Cocagne, essayer de nouveaux projets, consolider, mutualiser, capitaliser, communiquer, promouvoir les Jardins et professionnaliser les équipes d'encadrement via la mise en place d'un programme de formations.

Le calendrier de saison



Janvier

## Légumes

Betterave, Brocolis, Carotte, Céleri branche, Céleri rave, Chou blanc, Chou de Bruxelles, Chou rouge, Citrouille, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potimarron, Potiron, Rutabaga, Salsifis, Scarole, Topimanbour.

## 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'emploi, 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)

# CELERI-RAVE et CHOU

## Gratin de celeri rave et champignons

### Ingrédients :

1 boule de celeri	20 cl de crème fraîche
500 g de champignons	20 g de beurre
1 litre de lait	100 g de fromage râpé
1 feuille de laurier	sel, poivre
1 gousse d'ail	



### Préparation :

Préparer le lait : dans une sauteuse, verser le lait, une pincée de sel, la feuille de laurier et la gousse d'ail. Porter à ébullition puis réserver au chaud.

Préparer les légumes : nettoyer les champignons, les émincer et les faire sauter à la poêle avec le beurre. Stopper la cuisson quand ils commencent à dorer. Saler et poivrer. Réserver.

Éplucher le céleri, le couper en 4 et l'émincer en tranches très fines. Verser les tranches dans le lait et laisser cuire à petits frémissements pendant 15 min. Égoutter le céleri. Ne pas conserver le lait.

Préchauffer le four à 200°C.

Dans un plat à gratin, étaler la moitié du céleri, les champignons et saupoudrer avec la moitié de fromage. Recouvrir le tout avec le reste de céleri et ensuite le fromage. Saler et poivrer légèrement. Napper l'ensemble avec de la crème fraîche. Glisser le plat dans le four et laisser cuire 20 min jusqu'à ce que le gratin soit doré.

## Soupe céleri et châtaignes

### Ingrédients :

1/2 céleri-rave	Lait	sel, poivre
200 g de châtaignes	eau	crème liquide

### Préparation :

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8). Peler et couper le céleri en dés.

Mettre les dés dans une casserole et bien les couvrir avec un mélange moitié d'eau / moitié de lait. Assaisonner. Laisser mijoter jusqu'à ce que le céleri soit cuit.

Pendant ce temps, faire une petite entaille avec un couteau de chaque côté des châtaignes, les mettre sur une plaque à four avec un petit bol d'eau.

Les mettre au four pendant environ 10 minutes. Décortiquer les châtaignes et les mettre au fur et à mesure dans la casserole avec le céleri. S'il manque un peu de liquide, rajouter un peu de lait puis passer au mixeur. Servir avec une touche de crème liquide.

## Chou pointu au lait de coco curry et raisins secs

### Ingrédients :

1 chou pointu (environ 750 g)	40 g de beurre doux
20 cl de lait de coco	50 g de raisins secs
1 cuillerée à café de curry en poudre	



### Préparation :

Retirez les feuilles extérieures du chou si elles sont abimées. Lavez-le et ciselez-le en fines lanières.

Dans une grande sauteuse, faites chauffer le beurre. Ajoutez le chou et laissez-le revenir 5 min sur feu moyen.

Ajoutez le curry, le lait de coco et les raisins. Laissez cuire 20 min sur feu moyen.

Servez par exemple des tranches de jambon cuit ou un filet de poisson blanc avec ce chou au lait de coco.