

La Feuille de Choux

Semaine 02 – Année 2023



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	3.00€/kg	900g	2.70 €
Courge Marina	2.80€/kg	1kg	2.80 €
Coriandre botte	1.30€/b	1 botte	1.30 €
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60 €
Oignons jaunes	3.00€/kg	600g	1.80 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.20€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Le « panier solidaire », une alimentation saine pour tous

Créer en 2010 pour répondre à la crise financière, le **programme Paniers Solidaires** est porté par le Réseau des jardins de Cocagne partout en France. Le principe : permettre à des personnes rencontrant des difficultés financières d'accéder à des paniers de légumes Bio, frais et locaux chaque semaine, à moindre coût. En 2022 il y a eu **125 000 paniers solidaires distribués en France**.

Aujourd'hui, notre association est engagée dans ce programme en préparant **30 paniers solidaires chaque semaine**. Des ateliers cuisines sont également proposés au cours de l'année.

Vous pouvez soutenir le Réseau des Jardins de Cocagne dans cette initiative grâce à un don ! Voir plaquette distribuée dans votre panier.



Commande groupée de pommes bio et locales #3

Nouvelle commande groupée de pommes bio **du Verger du Vieux Presbytère** pour ce mois de Janvier !

Les variétés disponibles ce mois-ci sont les suivantes :

- **Gala**, pomme fruitée et sucrée, idéale à croquer ou à cuisiner
- **Pilot**, pomme à croquer acidulée à la chair ferme
- **Reinette d'Armorique**, chair dense présentant un goût fin, acidulé et parfumé
- **Jonagold**, parfumée, légèrement acidulée et très sucrée (chair croquante et juteuse)

Ces pommes vous sont proposées au prix de 2.87€/kg, livrées en sac de 3 kilos, **soit 8.60€/sac**.

Des **pommes déclassées** vous sont proposées en sac de 5 kilos à 1,70€/kg soit **8.50€/ sac**.



Nous lançons la **commande groupée par mail**. Vos commandes seront enregistrées jusqu'au **mercredi 18 Janvier dernier délai**, pour une livraison des pommes dans vos paniers en semaine 04 (ou 05 pour les adhérents retirant leur panier en semaines impaires).

Le montant de cette vente additionnelle sera directement répercuté sur le solde de votre compte CocagneBio la semaine suivante.

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, trouver 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

COURGE, CORIANDRE et CAROTTE

La **CORIANDRE** est originaire du sud-ouest de l'Europe et du Moyen Orient, la coriandre était déjà connue des Égyptiens, des Grecs et des Romains qui utilisaient ses graines pour aromatiser leur pain. Au Moyen Age, elle fut répandue dans toute l'Europe pour son usage culinaire et reconnue pour ses vertus antibactériennes et antifongiques. La coriandre est constituée de deux parties qui sont assez distinctes quant à leurs teneurs en différents composés actifs : feuilles (fraîches ou séchées) et graines ne possèdent pas les mêmes vertus sur l'organisme.



Curry de poulet à la courge avec mousse de coriandre

Ingrédients :

400 g de courge Marina Di Chioggia (ou potimarron, butternut, ...)
600 g de poitrines de poulet
2 cs d'huile de coco
1½ cs de pâte de curry rouge
50 cl de bouillon de poule
25 cl de lait de coco
1 bouquet de coriandre
2 cs de graines de courge



Préparation :

Couper la courge en quartiers d'env. 1 cm d'épaisseur et le poulet en dés d'env. 2 cm.

Saisir brièvement le poulet dans l'huile de coco puis le retirer de la casserole. Y mettre la courge avec la pâte de curry et rissoler brièvement. Mouiller avec le bouillon et faire mijoter à couvert jusqu'à ce que la courge soit tendre, soit env. 5-10 min.

Incorporer la moitié du lait de coco et les dés de poulet et faire cuire encore env. 5 min à feu doux, toujours à couvert.

Réduire la coriandre en purée avec le reste du lait de coco. Dresser le curry avec la mousse de coriandre. Hacher les graines de courge et en parsemer le mets.

Galette des rois à la carotte

Ingrédients :

2 pâtes feuilletées	1 bonne cuillère à soupe de farine
1 œuf	75g de sucre
1 jaune d'oeuf + lait pour le dorage	125g de carottes
75g de poudre d'amande	50g de raisins secs
40g de poudre de noisette	3 cuillères à soupe de lait
75g de beurre	

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Râper les carottes.

Faire ramollir le beurre au bain-marie.

Dans un saladier à part, mélanger la poudre d'amandes, de noisettes, la cannelle et le sucre ensemble. Incorporer ce mélange petit à petit au beurre.

Ajouter les œufs, puis la farine, puis le lait. Ajouter les carottes et les raisins secs.

Étaler la première pâte. Recouvrir la pâte avec la garniture (et mettre une fève).

Recouvrir avec l'autre pâte. Rabattre les bords et les pincer. Servez-vous d'un couteau pour réaliser des motifs sur la pâte, sans oublier de percer des petits trous au cure-dent pour éviter qu'elle ne gonfle, puis la dorer au jaune d'oeuf + lait.

Cuire jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit bien cuite, commencer à surveiller à partir de 20 minutes environ.

