

La Feuille de Choux

Semaine 03 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Echalotes	5.50€/kg	400g	2.20 €
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60 €
Navet noir	2.80€/kg	600g	1.68 €
Poireaux	2.90€/kg	800g	2.32 €
PDT Désirée (chair tendre)	2.20€/kg	1kg	2.20 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.00€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe



ATELIERS CUISINE AU PAYS FAIT SON JARDIN

ATELIER « Le légume en dessert » - Mercredi 22 février

Un atelier «goûter» pour les petits et grands de 15H à 17H
Au programme : confection de desserts à partir de légumes (carottes, betteraves, courges, ...) et dégustation !

Gratuit - 10 personnes max. - sur inscription



ATELIER « Faire ses bocaux » - Vendredi 10 mars



Au programme : Confection de bocaux de légumes et découverte de la lacto-fermentation - de 17H à 19H.

Perrine, adhérente du jardin et naturopathe nous proposera quelques astuces pour conserver la santé au quotidien grâce à l'alimentation !

Prix libre En fonction de vos moyens afin de rémunérer notre intervenante - 10 personnes max. - sur inscription - ramener vos bocaux vides



Le Pays fait son jardin

Envie d'y participer ?!

Merci de vous inscrire via
paniers@lerelaispourlemploi.fr
ou au 02.99.43.60.66



RÉSEAU
COCAGNE

Chantier d'Insertion "Le Pays fait son Jardin"
La Rigaudière - LE THEIL DE BRETAGNE

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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

POIREAU, POMMES DE TERRE et NAVET

Quiche sans pâte aux poireaux

Préparation : 30 min | Pour 6 personnes

Ingrédients :

3 poireaux	70 g de farine semi-complète
1 oignon	100 g de fromage de brebis (ou feta, gruyère râpé)
3 oeufs	Huile d'olive
5 cl de vin blanc	Sel, poivre, curry
10 cL de lait	Cube de bouillon (facultatif)
20 cL de crème liquide	



Préparation :

Lavez les poireaux puis coupez-les finement. Epluchez ensuite l'oignon et émincez-le.

Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutez les poireaux et l'oignon, saisissez-les à feu moyen pendant 2 minutes.

Déglacez le mélange avec le vin blanc puis laissez réduire. Couvrez ensuite avec de l'eau bouillante (et un cube de bouillon si vous le souhaitez). Laissez mijoter à feu doux environ 20 minutes. Remuez régulièrement jusqu'à ce que les poireaux soient fondants et l'eau évaporée.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette, ajoutez la crème, le lait, la farine, le fromage râpé ou coupé en petit morceaux, du sel, du poivre, du curry et les poireaux égouttés. Mélangez pour obtenir une préparation homogène.

Disposez du papier sulfurisé dans le fond de moules à tartelette ou dans un moule à manquer ou à tarte. Versez-y le mélange en le répartissant bien. Enfournez enfin à 200°C pendant environ 25 à 30 minutes selon la taille de votre plat.

Soupe poireaux pomme de terre

Préparation : 15 min | Cuisson : 15 min | pour 8 bols

Ingrédients :

1 kg de poireaux	1 échalote	30 g de beurre
500 g de pommes de terre	½ c. café de sel fin	
2 litres d'eau	poivre du moulin	

Préparation :

Épluchez et lavez les poireaux et les pommes de terre. Émincez les poireaux. Coupez les pommes de terre en morceaux.

Dans une grande casserole ou une cocotte, faites fondre le beurre sur feu moyen, pour faire revenir l'échalote une minute ou deux.

Ajoutez les poireaux et faites-les revenir quelques minutes, avec une pincée de sel, en remuant, sans les laisser colorer.

Ajoutez les pommes de terre et couvrez d'eau froide. Laissez cuire à couvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

Vous pouvez servir la soupe telle quelle ou la mixer plus ou moins finement, selon la texture qui vous plaît. Goûtez et ajustez l'assaisonnement en sel et poivre avant de servir.

Pour une version plus gourmande, vous pouvez ajouter 30 cl de crème liquide avant de mixer, et des croûtons dans les assiettes au moment de servir.

Le navet sucré / salé

Un classique, mais qui fonctionne toujours bien : les navets au miel, légèrement caramélisés. C'est en effet une recette navet classique, mais très efficace quand il s'agit d'atténuer la légère amertume caractéristique de ce légume. Pour cela, taillez les navets en quartiers que vous disposez dans une sauteuse. Couvrez de bouillon de légumes. Attendez que toute l'eau s'évapore puis faites revenir dans du beurre. Ajoutez le miel et remuez bien pour enrober tous les morceaux. Une alternative délicieuse aux simples navets à la poêle.