

# La Feuille de Choux

Semaine 04 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betterave	2.80€/kg	700g	1.96 €
Chou vert lisse	2.70€/kg	1kg	2.70 €
Carottes	3.00€/kg	1kg	3.00 €
Radis Delicandy	2.90€/kg	500g	1.45 €
PDT Maiwen (chair ferme)	2.20€/kg	900g	1.98 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.09€</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

## Comptage des oiseaux des jardins 2023

Le comptage des oiseaux des jardins est une opération nationale qui vise à **recenser de façon ponctuelle, l'abondance des principales espèces d'oiseaux fréquentant les jardins en hiver.**

Cette opération de sciences participatives se veut à la fois **un moment de sensibilisation et d'information sur les oiseaux** les plus communs. Elle constitue également un outil de connaissance sur l'évolution des populations de ces espèces qui connaissent, pour certaines, de dramatiques chutes d'effectifs ces dernières années. Elle est donc reconduite chaque année à la même période.

### Comment participer ? Les consignes à suivre

Cette opération est à la portée de tous. Le protocole est simple :

- 1) **Choisissez un lieu d'observation** (votre jardin, un parc, une haie...) et une journée : le samedi 28 ou dimanche 29 janvier.
- 2) **Observez et notez pendant 1 heure tous les oiseaux** que vous verrez dans ce même lieu.  
Mésange bleue, Moineau, Merle noir...
- 3) **Saisissez vos données en ligne ou sur le formulaire papier** proposer par [www.bretagne-vivante.org](http://www.bretagne-vivante.org)

Bretagne vivante propose sur son site Internet plusieurs outils pour vous aider à identifier les oiseaux : un lexique illustré, un mini-guide en ligne...

Il n'y a plus qu'une chose à faire : prendre un crayon, ouvrir ses yeux et observer la nature !

28 et 29 janvier 2023

Informations et boîte à outils sur :

[www.bretagne-vivante.org/comptage-oiseaux-des-jardins](http://www.bretagne-vivante.org/comptage-oiseaux-des-jardins)



### 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, 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)

## CAROTTES, CHOU et RADIS

### Soupe de carottes, lentilles & cumin

Préparation : 35 min | Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

500g de carottes	1 branche de thym
1 oignon	2 cuillères à café de cumin en poudre
250g de lentilles vertes	Huile d'olive
3 feuilles de laurier	Sel et poivre du moulin



#### Préparation :

Épluchez l'oignon et les carottes puis émincez l'oignon et coupez les carottes en fines rondelles. En coupant les carottes finement, cela permet de réduire le temps de cuisson.

Dans un faitout, faites revenir 1 minute l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les rondelles de carottes, le cumin, le laurier et le thym. Poursuivre la cuisson 3 minutes.

Ajoutez les lentilles et versez 90cl d'eau puis portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes environ.

Retirez les feuilles de laurier et la branche de thym. Mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Salez et poivrez puis allongez avec un peu d'eau selon la consistance souhaitée.

### Potée de chou lisse aux lardons

Pour 4 personnes | Préparation : 10 min. | Cuisson : 25 min.

#### Ingrédients :

1/2 chou lisse	20 cl de crème liquide
200g de lardons	5 cl de vin blanc
100 g d'oignons	sel – poivre - Noix de muscade



#### Préparation :

Dans une marmite à fond anti adhésif, mettre les lardons à dégraisser 2 mn. Pendant ce temps, couper le chou et le râper en grosses lamelles.

Eplucher et émincer les oignons.

Réserver les lardons. Laisser le gras des lardons dans la marmite et rajouter le chou, les oignons et le vin blanc. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant environ 10 mn. Rajouter ensuite les lardons, et continuer la cuisson pendant 15 mn en remuant régulièrement.

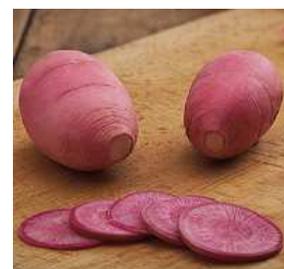
En fin de cuisson rajouter la crème liquide, bien mélanger, puis saler et poivrer, et râper la noix de muscade. Servir immédiatement.

### Pickles de radis delicandy

Pour 1 pot à confiture | Préparation : 10 min.

#### Ingrédients :

1 ou 2 radis delicandy	1/2 CC de sucre	graines de coriandre
100mL de vinaigre blanc	1/2 CC de sel	1 pot de confiture
150mL d'eau de source	1 feuille de laurier	



#### Préparation :

Laver soigneusement les radis. Les trancher ni trop fin, ni trop épais environ 1 à 2 mm d'épaisseur. Stériliser le bocal en le trempant dans l'eau bouillante ou le laver à l'eau très chaude

Placer les radis dans le pot

Dans une casserole porter à ébullition 100mL de vinaigre, 150mL d'eau, la feuille de laurier, le sel et le sucre. Verser la préparation dans le pot, sur les radis, en retirant la feuille de laurier, ajouter les aromates de votre choix et fermer hermétiquement le pot. Laisser reposer minimum un nuit au frais, 2 jours ça sera encore mieux Déguster et consommer dans la semaine.