

La Feuille de Choux

Semaine 06 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Poireaux	2.90€/kg	750g	2.17 €
Céleri rave	2.90€/kg	500g	1.45 €
PDT Valery	2.20€/kg	600g	1.32 €
Épinards	5.90€/kg	450g	2.66 €
Haricots blancs secs	6.00€/kg	500g	4.00 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.60€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Haricots Blancs Secs

Dans la famille des légumineuses à réhabiliter, les haricots blancs occupent une place de choix. Forcément, puisqu'ils sont faibles en calories et riches en nutriments. Substituts de viande ou compléments protéinés, ils savent tout faire, en particulier régaler dans des recettes délicatement mijotées... sans jamais oublier, de les faire tremper une nuit dans l'eau avant de les faire cuire !

Conseil du chef de culture

Vous pouvez également déguster la cosse des haricots demi-secs (les plus jeunes soit celles où le grain est le moins formé)

Couper en tronçons, cuire 10 minutes à l'eau bouillante et faire revenir à la poêle avec un peu de beurre ou d'huile d'olive

Mais aussi poêlée campagnarde avec des oignons et lardons / riz cantonnais ou éventuellement en salade froide.



Haricots blancs à la Bretonne

- 1 kg de haricots blancs cuits
- 150 g d'oignons
- 1 pot de sauce tomate
- 1 c. à soupe de farine
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

Rincez les haricots blancs à l'eau froide puis égouttez-les dans une passoire.

Pelez et hachez finement les oignons.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse sur feu moyen.

Quand le beurre est bien fondu, déposez les oignons hachés dans la sauteuse et faites-les revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Versez ensuite la farine en pluie sur les oignons cuits et laissez cuire 2 minutes en mélangeant régulièrement. Ajoutez alors la sauce tomate au mélange puis salez et poivrez à votre goût. Remuez et laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux.

Versez enfin les haricots blancs égouttés et laissez réduire la sauce pendant 5 minutes, en remuant de temps à autre.

Au bout de ce temps, servez de suite les haricots blancs à la sauce tomate dans les assiettes.

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, 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

GRATIN ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE



Ingrédients :

- 500g d'épinards
- 1 kg de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé
- 20 g de beurre
- 200 g de jambon cuit
- sel, poivre et noix de muscade

Préparation

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Faites fondre les épinards dans le beurre. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade. Incorporez la crème et le jambon coupé en dés. Faites cuire les pommes de terre à l'eau puis écrasez-les en purée. Beurrez un plat à gratin et alternez les couches de purée de pomme de terre et d'épinards. Saupoudrez de gruyère et enfournez pour 15 à 20 minutes de cuisson jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

VELOUTÉ DE TOPINAMBOUR



Ingrédients :

- 500 g de topinambours
- 3 pommes de terre
- 1/2 l de bouillon de légumes
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe de crème fraîche

Préparation

Émincer l'oignon rouge et le mettre à suer dans un faitout à feu doux avec un peu d'huile d'olive. Ajouter ensuite le bouillon de légumes. Eplucher et couper en petits morceaux les topinambours et les pommes de terre. Lorsque le bouillon se remet à frémir, ajouter les légumes. Laisser mijoter à couvert pendant 30 min. A la fin de la cuisson, passer les légumes, la crème fraîche et la moitié du bouillon au mixer. Bon appétit.

TARTE AUX NAVETS ET ROQUEFORT

Ingrédients

- 4 ou 5 navets
- 200g de lardons
- 100g de Roquefort
- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche
- Noix de muscade

Préparation

Faire cuire les navets en fines rondelles et les faire égoutter plusieurs heures avant pour éviter qu'ils ne rendent de l'eau sur la pâte à tarte.

Étaler la pâte à tarte.

Faire revenir les lardons.



Préparer l'appareil en mélangeant l'œuf, la crème et le lait. Ajouter les lardons et mélanger le tout. Egoutter les navets et les étaler sur la pâte. Verser l'appareil par-dessus. Couper les tranches de roquefort et les placer sur le dessus. Terminer par un peu de noix de muscade. Faire cuire 30 minutes.