

# La Feuille de Choux

Semaine 07 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Oignon rosé	3.20€/kg	500g	1.60 €
Blette	3.20€/kg	600g	1.92 €
Betterave	2.80€/kg	600g	1.68 €
Pommes de terre Agria (chair tendre)	2.20€/kg	1kg	2.20 €
Salsifis (ou 800g Panais + 500g Courge)	5.00€/kg	750g	3.75 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.15€</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

# Kaol Kozh

## Les semences paysannes

"vieux chou", en breton) est une association avec laquelle **Le Pays fait son Jardin** collabore pour la reproduction et la diffusion de semences paysannes entre maraîchers bio bretons. Cette année **le Jardin** compte semer, sélectionner et récolter des graines paysannes issues de la banque de graines participative de **Kaol Kozh** afin de faire vivre les variétés de légumes du terroir Breton.

L'utilisation de semences paysannes favorise la biodiversité sur une ferme, l'autonomie des producteurs, et la conservation d'un patrimoine vivant important. Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site internet [kaolkozh.bzh](http://kaolkozh.bzh)



### 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)



UNION EUROPÉENNE

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)

## Le coin des recettes

Le salsifis renferme une quantité intéressante de **vitamines B**, peu fréquentes dans l'alimentation quotidienne.

Elles sont importantes dans le **bon développement du système neuromusculaire**. Il contient aussi de la **vitamine E, aux propriétés antioxydantes**. Très riche en **potassium** (320 mg/100 g), qui lui confère des **vertus diurétiques**, il renferme également une très forte teneur en **calcium ainsi qu'en magnésium**, essentiel à **l'équilibre neuromusculaire**. Et, plus notable encore, le salsifis fournit une belle quantité de **manganèse**. Ce nutriment rare participe à la **formation du cartilage osseux** et au **métabolisme du cholestérol**.

**Le saviez-vous ?** Les feuilles de salsifis sont comestibles ! Vous pouvez les intégrer dans une soupe de légumes, à une farce pour farcir un potiron par exemple ou à une quiche. Elles sont aussi délicieuses sautées à l'huile d'olive et à l'ail (comme les épinards), servies avec un morceau de volaille.



## CREPES AUX SALSIFIS ET MARRONS

### Ingrédients (pour 4 crêpes) :

- 4 crêpes
- 1 kg de pommes de terre
- 12 salsifis frais
- Un peu de gros sel



### Pour la béchamel :

- 1 c.a.s. d'huile d'olive
- 4 échalotes
- 300g de fécule de pomme de terre
- 300 ml de lait (de soja)
- sel fin, poivre et muscade au goût
- 50g de marrons (facultatif)

### Préparation

Choisir une poêle suffisamment large pour contenir les salsifis sans avoir (trop) à les couper. La remplir de suffisamment d'eau pour recouvrir et cuire les légumes.

Frotter ensuite les salsifis sous un filet d'eau pour retirer le maximum de terre. Les éplucher à l'aide d'un économe, couper les extrémités, les rincer éventuellement et les plonger dans la poêle au fur et à mesure (ceci les empêchera de noircir). Ajouter un peu de gros sel et faire cuire jusqu'à ce que les salsifis soient tendres (la pointe d'un couteau s'y enfonçant aisément), soit environ 8 minutes à partir du frémissement de l'eau. Égoutter et réserver.

Pendant ce temps, préparer la béchamel : faire revenir les échalotes dans une casserole avec l'huile d'olive. Dans un bol, délayer la fécule dans un peu de lait puis ajouter le reste de lait, mélanger. Ajouter cette préparation aux échalotes et faire épaissir sur feu doux jusqu'à obtenir une consistance « béchamel ». Assaisonner avec sel, poivre et muscade râpée. Hors du feu, ajouter les marrons émiettés (en conserver une partie pour parsemer à la fin). Une fois salsifis et béchamel prêts, on passe au montage : garnir chaque crêpe de 3 salsifis, les recouvrir d'un peu de béchamel (en réserver suffisamment pour le dessus). Rouler et disposer les crêpes dans un plat puis les recouvrir de béchamel et parsemer éventuellement de plus de marrons. Enfourner pour 15 minutes à 180°C. Servir bien chaud. Accompagner d'une belle salade verte fraîche et croquante ou, pour un repas plus consistant, avec un peu de riz et légumes.

## BEIGNETS DE SALSIFIS

### Préparation

Faites chauffer l'huile. Égouttez les salsifis. Mélangez le reste des ingrédients (farine, eau, œuf, sel) jusqu'à obtenir une pâte liquide. Trempez les salsifis un à un dans la pâte et plongez-les dans l'huile. Laissez-les dorer avant de les égoutter sur du papier absorbant. Saupoudrez de sel... c'est prêt !

### Ingrédients

- 500g de salsifis précuits
- 200 g de farine
- 20 cl d'eau gazeuse
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- bain d'huile

