

La Feuille de Choux

Semaine 08 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Céleri rave	2.90€/kg	700g	2.03 €
Chou frisé	2.70€/kg	1kg	2.70 €
Carottes déclassées	1.35€/kg	1kg	1.35 €
Oignons rouges	3.20€/kg	500g	1.60 €
Radis DAIKON	2.80€/kg	400g	1.12 €
poireaux	2.90€/kg	800g	2.32
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.12€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Commande groupée de pommes Bio #5

C'est parti pour une 5^{ème} commande groupée de pommes bio du **Verger du Vieux Presbytère** pour le mois de Mars. **Les variétés disponibles ce mois-ci :**



- **Goldrush**, pomme ferme et goûteuse, idéale à croquer, à cuisiner en tarte
 - **Golden**, chair dense présentant un goût fin, acidulé et parfumé, à croquer ou à cuisiner
 - **Braeburn**, chair très croquante, saveur équilibrée, sucrée et acidulée, parfumée et juteuse
 - **Jonagold**, à la fois très parfumée, légèrement acidulée et très sucrée. Pommes à chair ferme.
 - **Reinette d'Armorique**, chair dense présentant un goût fin, acidulé et parfumé, croquer ou cuisiner
- 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 1^{er} Mars dernier délai**, pour une livraison des pommes semaines 10 et 11.

Atelier cuisine "Le légume en dessert"

Mercredi dernier nous proposons un atelier cuisine ouvert aux petits et grands autour du **légume en dessert**. Aussi, nos dix cuisiniers ont pu découvrir 4 recettes différentes :

Un carotte cake, un flan à la courge, un gâteau chocolat betterave cuite et un cake sucré à la betterave crue !

Un après midi convivial sous le signe de la gourmandise ! Merci à nos adhérent.e.s pour votre participation, votre bonne humeur et rendez-vous le Vendredi 10 Mars pour un atelier autour de la lactofermentation.



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, 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

CAROTTE et POIREAUX

Carotte cake

Préparation : 15 min. | Cuisson : 45 min.

Ingrédients:

275 g de carottes	1 sachet de levure	2 c à café de gingembre moulu
275 g de cassonade	1 sachet de sucre vanille	1 c à c de mélange pour pain d'épice
4 œufs	35 g de raisin secs	2 c à café de cannelle moulue
210 g huile de colza	50 g de cerneaux de noix concassés	
275 g de farine	25 g de noisettes concassées (ou poudre de noisettes)	

Préparation

Dans un saladier, mettre les œufs et le sucre. Battre au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajouter l'huile et mélanger.

Dans un saladier, mélanger farine, levure, sucre vanillé, cannelle, gingembre, épices. Ajouter progressivement le mélange précédent.

Préchauffer le four à 180°C.

Éplucher les carottes et les raper finement. Ajouter dans le saladier les carottes rappées, puis le mélange noix, noisettes et raisins secs préalablement concassé au robot, en mélangeant bien à chaque fois.

Verser dans un moule à manqué. Cuire 45 min au four. Sortir et démouler aussitôt, laisser refroidir.

Cake aux poireaux, parmesan et noix

Ingrédients (pour 4 personnes)

500 g de poireaux	2 oeufs
100 g de noix	10 cl de lait
50 g de parmesan	1/2 sachet de levure
150 g de farine	



Préparation

Préchauffez votre four à th. 6 (180°C). Lavez, épluchez et coupez les poireaux en morceaux d'environ 2 cm d'épaisseur. Faites une fondue de poireaux, mais sans ajouter la crème. Dans un bol, mélangez la farine, le lait, les oeufs. Ajoutez le parmesan, la fondue de poireaux, les noix décortiquées, puis salez et poivrez. Mettez le tout dans un moule à cake et enfournez pendant 35 min.

Galette de poireaux au fromage de chèvre

Préparation : 15 min. | Cuisson : 35 min.

Ingrédients

2 poireaux nettoyés et émincés	1 noix de beurre
1 oignon pelé et haché	3 oeufs
½ bûche de fromage de chèvre	100g de farine
200g d'emmental râpé	sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les poireaux et l'oignon et laissez fondre à feu doux pendant une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement. Quand les poireaux sont cuits, ajoutez le fromage de chèvre. Mélangez délicatement et à feu doux en veillant à ce que le fromage ne brûle pas.

Hors du feu, incorporez les œufs, la farine et l'emmental. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Etalez la préparation dessus et enfournez pour 10 minutes de cuisson jusqu'à l'obtention d'une belle galette dorée. Découpez en tranches et servez avec une salade verte.