

La Feuille de Choux

Semaine 09 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes rouges	3.00€/kg	500g	1.50 €
Pommes de terre	2.20€/kg	1kg	2.20 €
Poireaux	2.90€/kg	900g	2.61 €
Radis Delicandy	2.90€/kg	500g	1.45 €
Rutabaga	2.90€/kg	500g	1.45 €
Topinambour	2.80€/kg	700g	1.96 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.17€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Coup d'œil sur le Jardin

Les activités du moment au Jardin se concentrent essentiellement sur la constitution des paniers, la confection de commandes de légumes à destination de la restauration collective, ainsi que la préparation des plants de printemps et été. Petit tour des travaux en cours et à venir :

- **Dégermage et tri** des pommes de terre et échalotes
- **Binage** des fèves
- Travail de la terre pour **préparation de nos futures planches** de légumes sous serres
- **Plantation** de salades, mescluns, navets, échalotes et pommes de terre nouvelles
- **Réalisation de semis** de chou-rave, laitues, oignons rouges, oignons jaunes, courgettes, céleris, radis, poivrons
- **Rempotage** de nos plants de tomates

Et du côté de la **démarche Premières Heures en Chantier** (projet qui a pour objet l'inclusion de personnes très éloignées de l'emploi sur le territoire), les salariés travaillent notamment sur :

- la création d'une planche de **plantes aromatiques** avec les semis de persil, oseille et ciboulette.
- **L'implantation d'une haie d'arbres** au bord d'une parcelle (saules, noisetiers et charmes)
- **Création d'un hôtel à insectes** permettant favoriser la pollinisation et de lutter contre les insectes nuisibles.



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

TOPINAMBOUR et RUTABAGA



Conseil de préparation

Sous un jet d'eau, frottez consciencieusement les topinambours avec une brosse. Les topinambours sont difficiles à éplucher en raison de leurs formes irrégulières. Employez un petit couteau, pas un économe, et faites d'épaisses pelures. Le topinambour s'oxyde très vite : **pour le conserver une fois épluché, immergez-le dans une eau froide citronnée.**

Notez que la cuisson facilite l'épluchage. Cependant, **il n'est pas nécessaire de les peler** : leur peau peut se manger ; elle leur donne même un goût plus prononcé. Il suffit donc de bien les brosser pour les nettoyer.

Les topinambours se dégustent aussi bien chauds que froids, mais toujours cuits. Tous les modes de cuisson leur conviennent : bouillis à l'eau, au lait, sauté à la poêle ou cuit à la vapeur, en papillote, etc. mais les cuissons à l'étuvée font davantage ressortir leur saveur fine et sucrée.

Cuisson à l'étuvée :

Mettre de l'eau à chauffer. Déposer les topinambours dans le panier vapeur, au dessus de l'eau bouillante. Laisser cuire entre 20 et 30 minutes en surveillant (15 minutes à l'autocuiseur).

Attention : les topinambours doivent être consommés rapidement après cuisson et ne jamais être réchauffés sinon ils deviennent indigestes et provoquent des flatulences. Le topinambour est beaucoup plus digeste s'il est accompagné de feuilles de sauge dans sa cuisson à l'eau ou d' 1/2 càc de bicarbonate de soude pour 2L d'eau.

Topinambours rôtis à l'ail, citron et persil

Préparation : 15 min. | Cuisson : 1 heure

Ingrédients :

500 g de pommes de terre nouvelles	1 jus de citron	4 gousses d'ail écrasées
500 g de topinambours	1 c. café de miel	1/2 botte de persil
5 cl d'huile d'olive		

Préparation

Éplucher les pommes de terre. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Les précuire à la vapeur : elles doivent être encore fermes.

Pendant ce temps, laver et brosser les topinambours. Les couper en tranches de 5 mm environ. Si vous les aimez très fondants, les faire pré-cuire également 5 min.

Préchauffer le four à 200°C. Dans un plat allant au four, préparer la sauce en mélangeant miel, jus de citron, ail écrasé, sel, poivre et enfin l'huile d'olive. Ajouter les légumes précuits. Mélanger le tout soigneusement pour bien enrober tous les légumes de cette sauce.

Cuire 40 min au four, en remuant une ou deux fois pendant la cuisson.

Gratin de rutabaga et patates au cheddar

Préparation : 20 min. | Cuisson : 1h20

Ingrédients :

660 g de rutabaga	90 g de cheddar râpé	20 cl de crème fraîche liquide
530 g de pommes de terre	50 g de parmesan râpé	sel, poivre du moulin

Préparation

Épluchez et coupez le rutabaga en tranches plutôt fines. Faites-le cuire 50 minutes à l'eau bouillante. Pendant ce temps, épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Faites-les cuire 20 minutes. Égouttez les légumes.

Préchauffez le four à 210°C. Dans un plat à gratin, disposez les légumes en couches successives.

Dans un bol, mélangez la crème avec les fromages râpés. Recouvrez les légumes avec ce mélange. Salez, poivrez. Enfourez et laissez cuire 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le dessus forme une belle croûte dorée.