

La Feuille de Choux

Semaine 10 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves	2.80€/kg	700g	1.96 €
Echalotes	5.50€/kg	400g	2.20 €
Epinard	5.90€/kg	500g	2.95 €
Mâche	13.00€/kg	200g	2.60 €
Pommes de terre Carolus (chair farineuse)	2.20€/kg	800g	1.76 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.47€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Un semestre se termine

A compter de **la semaine 12**, nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement aux paniers pour ce nouveau semestre**, sauf courrier ou e-mail de votre part signalant le désir d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre souhait d'arrêter. Votre retour est important afin que nous puissions répondre au mieux aux attentes de nos adhérents, en requestionnant le cas échéant nos pratiques...

A savoir : vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre.

Et à tou.te.s celles et ceux qui poursuivent
l'aventure avec nous,
semestre après semestre :

MERCI DE VOTRE FIDELITE !



Les producteurs Bio rencontrent de plus en plus de difficultés à vendre leurs produits. Selon la FNAB les ventes de produits bio accusent une baisse de 6,3% depuis Janvier 2022. Si l'inflation est en partie en cause, le bio souffre également d'une défiance grandissante et de la concurrence de labels qui s'approprient « les codes » du bio tout en restant dans une agriculture conventionnelle.

Tendance qui se confirme également au Jardin avec une baisse du nombre de paniers/semaine, nous sommes passés de 180 à 150 paniers aujourd'hui. Et cela vaut pour la plupart de nos amis producteurs sur le secteur. Dans ce contexte nous ne pouvons que **vous remercier de soutenir notre projet d'agriculture biologique et local, ainsi que notre projet social d'insertion professionnelle !**

Un grand merci également pour vos petits mots, vos pensées envers l'équipe du Jardin tout au long de l'année lorsque la météo est peu clémente ! ☺

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

POMMES DE TERRE, EPINARD et BETTERAVE

Galette de pomme de terre

Préparation : 15 min. | Cuisson : 15 min. | pour 2 personnes

Ingrédients :

8 pommes de terre 3 œufs sel, poivre
2 oignons huile d'olive



Préparation

Épluchez les pommes de terre puis râpez-les assez finement. Hachez finement les oignons. Mettez tout ça dans un saladier et ajoutez les œufs. Mélangez. Sel, poivre. Mélangez.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Avec une cuillère en bois, déposez une cuillerée de préparation dans la poêle. Il faut ensuite étaler très à plat la galette afin de bien la cuire. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire suivant la taille de votre poêle, et la taille des galettes que vous désirez : on peut aussi bien en faire de toutes petites qu'une très grosse recouvrant toute la poêle.

La galette est bien cuite lorsqu'elle a bruni et qu'elle est craquante sur ses deux faces, mais fondante à l'intérieur.

À servir avec une salade bien acidulée au vinaigre de cidre.

Pour varier : En utilisant un autre coagulant à la place des œufs (fécule de maïs ou de pommes de terre), ce plat peut être complètement végétalien.

Petits flans chèvre-épinard

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 | pour 4 ramequins

Ingrédients :

600 g d'épinards cuits 100 g de crème fraîche 3 œufs
200 g de chèvre frais 30 cl de lait Poivre



Préparation

Lavez les feuilles d'épinard sous l'eau froide, sans les laisser tremper (Retirez la queue des épinards si besoin). Vous pouvez les faire cuire 6 à 8 minutes à la vapeur, ou les faire revenir rapidement à la poêle 1 à 2 minutes, à feu vif, avec un filet d'huile d'olive, tout simplement.

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le reste des ingrédients, en prenant soin de laisser quelques morceaux de chèvre. Ajouter les épinards et mélanger à nouveau. Verser le tout dans des ramequins. Enfourner et cuire durant 20 minutes.

Brownie betterave chocolat

Préparation : 30 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients :

1 tablette de 200 g de chocolat noir corsé 100 g de poudre d'amande
250 g de betteraves cuites mixées en purée 130 g de beurre demi sel
3 œufs 140 g de sucre
50 g de fécule de maïs 1 sachet de sucre vanillé
40 g de cacao amer en poudre 1 sachet de levure chimique



Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le beurre et le chocolat en morceaux au bain-marie.

Mélanger les œufs et le sucre et faire mousser.

Mélanger les 2 préparations.

Ajouter la purée de betterave, la fécule, la poudre d'amande, la poudre de cacao amer, le sucre vanille et la levure chimique. Bien mélanger.

Repartir la préparation dans un moule carré beurré. Enfourner et cuire pendant 30 à 35 min.

Laisser refroidir avant de démouler puis découper en carrés en parts égales.