

La Feuille de Choux

Semaine 12 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Epinard	5.90€/kg	700g	4.13 €
Mesclun - mâche	14.00€/kg	200g	2.80 €
Navet botte	2.10€/b	1 botte	2.10 €
Pommes de terre Agria (chair tendre)	2.20€/kg	1kg	2.20 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.23€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Recherche planches de bois et bénévoles

Construction de nichoirs à oiseaux et abris à chauves-souris

Depuis le mois de février nous construisons de nombreux hôtels à insectes pour **favoriser la biodiversité sur notre Jardin**. Cela permettra l'établissement d'**insectes auxiliaires** qui contribuent grandement au développement des plantations. Parmi ces espèces d'insectes, on compte des pollinisateurs ou encore d'autres qui se débarrassent des nuisibles.

Les oiseaux et les chauves-souris sont également de vrais alliés en agriculture. Plusieurs pratiques et aménagements favorisent leur présence, aident à développer la biodiversité et réguler les insectes ravageurs naturellement.

Les nichoirs à passereaux (mésanges, moineaux, rougequeues) sont les plus simples à fabriquer et s'avèrent très efficaces. De formes variées, seule la taille du trou d'envol est importante. Gros consommateurs d'insectes ravageurs (mouches, chenilles, papillons...), les passereaux sont très utiles en arboriculture ou en maraîchage. A titre d'exemple la mésange ne mange pas moins de 10 000 chenilles par an !

Idem pour la chauve-souris, une fois installée elle dévore des quantités importantes de ravageurs : papillons, mouches et autres insectes nuisibles aux cultures.

Dans cet esprit de conservation de la biodiversité et de recherche d'alliés dans notre pratique d'agriculture biologique, **nous souhaitons construire 20 nichoirs à oiseaux et 10 abris à chauve-souris à répartir sur l'ensemble de notre Jardin**.

Nous nous permettons donc de faire un appel au don, **si vous avez des planches de 20-25cm de largeur (plus ou moins) et que vous souhaitez nous en faire don pour construire ces nichoirs et abris, n'hésitez pas à nous écrire, nous appeler ou bien de directement les déposer au Pays fait son Jardin**.

Ces abris seront construits par les salariés du Dispositif premières heures en chantier de l'association au cours des mois de Mars et Avril. Mais si vous souhaitez également **nous donner un coup de main bénévole** pour les construire, **votre aide est la bienvenue !!**

Dans ce cas, faites-le nous savoir par mail à paniers@lerelaispourleemploi.fr et nous vous recontacterons pour créer des chantiers de construction !



Période d'adhésion

Mars 2023 – 15 Sept 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@lerelaispourleemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourleemploi.fr

NAVET BOTTE

Cake aux fanes de navet

Préparation : 15 min | cuisson : 50 min

Ingrédients :

400-500 g de fanes de navets ou autres
3 œufs
une poignée de noisettes entières
200 g de farine
1 dl de lait
200 g de gruyère
5 càs d'huile
1/2 sachet de levure
Sel



Préparation

Battre les œufs et y incorporer l'huile, le lait, la farine, la levure. Si la pâte est trop consistante la mouiller avec encore un peu de lait ou de l'eau.

Y ajouter le gruyère râpé, les fanes coupées menues, les noisettes, le sel.

Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et enfourner 50 minutes à 180°C.

Servir froid.

Pour varier : on peut aisément remplacer les fanes de navets par des fanes de radis, de betteraves ou les associer.

Petits navets glacés

Préparation : 20 min. | Cuisson : 40 min | Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 kg de petits navets nouveaux	1 c. café de sucre en poudre
60 g de beurre	1 c. soupe de persil haché
3 verres d'eau chaude	sel, poivre
1 c. soupe de vinaigre de vin ou balsamique	

Préparation :

Brossez les navets sous l'eau courante. Inutile de les éplucher si leur peau est fine. Nettoyez-les en coupant les fanes. Coupez-les en dès s'ils sont un peu gros. Plongez-les juste 5 min dans de l'eau en ébullition. Égouttez-les.

Faire fondre la moitié du beurre dans une cocotte. Mettez-y les navets à dorer légèrement sur toutes leurs faces, à feu vif, puis baissez le feu. Ajoutez 3 verres d'eau chaude, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux de 30 à 40 min selon la grosseur des navets.

Égouttez les navets dès qu'ils sont cuits mais encore fermes. Videz le jus resté dans la cocotte. À la place, mettez le beurre restant à fondre, les navets égouttés et saupoudrez de sucre. Laissez dorer légèrement. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre. Mélangez. Le fond de cuisson se présente comme une sorte de sirop très épais. Secouez la cocotte pour que tous les navets soient bien enrobés.

Servir à part, saupoudré de fines herbes hachées.

Conseil :

- *Pour gagner du temps et cuisiner moitié moins gras, faites d'abord cuire les navets à la vapeur pendant 20 min et passez directement à la dernière étape de cuisson.*
- *L'eau peut être remplacée par un bouillon léger ou être additionnée d'extrait de viande ou de sauce soja.*