

La Feuille de Choux

Semaine 13 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betterave	2.80€/kg	700g	1.96 €
Blette	3.20€/kg	800g	2.24 €
Carottes	3.00€/kg	800g	2.40 €
Echalotes	5.50€/kg	500g	2.75 €
Topinambour	2.80€/kg	700g	1.96 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.31€

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 Spiruline

L'association **Optim'ism**, jardin de Cocagne du pays de Lorient, propose une production artisanale de **spiruline BIO** sur sa ferme maraîchère.

La spiruline, est une micro-algue **considérée comme un trésor nutritionnel**. Elle s'intègre dans l'alimentation courante (en très petites quantités) et est connue pour sa teneur exceptionnelle en protéines (Entre 60 % et 70 % de son poids) et en fer. Elle aide ainsi à équilibrer son alimentation et à prévenir d'éventuelles carences.

Elle pourra être mélangée aux crudités, soupes, yaourts, riz, pâtes, sauces ou tout simplement dans vos plats (après cuisson).

Pour la commande groupée l'association Optim'ism nous propose :

- Spiruline en paillettes en sachet de 100g – 16€
- Spiruline en poudre en sachet de 100g – 17€
- Koktel (mélange pour jus de pommes) en sachet de 100g – 17€
- Koktel en sachet de 40g – 7.50€

Vous avez jusqu'au Jeudi 06 AVRIL pour passer commande !



Commande groupée de Dattes Bio

Nous vous proposons une commande groupée de **Dattes Bio (de Tunisie)** en partenariat avec Le Jardin ADELIS en Normandie. Le Jardin Adelis, c'est l'alliance de deux pays dont le destin est étroitement lié pour Adel et Inès (maraîchers).

En plus d'une activité maraîchère en Normandie, ce jardin importe des dattes fraîches et Bio de la palmeraie familiale d'Adel en Tunisie avec une vraie volonté de défendre une agriculture respectueuse de l'environnement que ce soit en France et en Tunisie.

Pour la commande groupée le Jardin ADELIS nous propose la boîte de **1kg de dattes à 11€/kg**

Vous avez jusqu'au Jeudi 06 AVRIL pour passer commande !



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@lerelaispourlemploi.fr



Cofinancé par
l'Union européenne

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

TOPINAMBOUR et BLETTES



Gratin fumé de blettes au topinambour (Pour 4 personnes)

Ingrédients :

500g de topinambours	25cl de crème	
1 botte de côte de bette	125g de fromage rapé	60g de noix
200g de tempeh fumé ou Tofu fumé	sel, poivre	½ càc de bicarbonate de soude (option)

Préparation

Découpez les côtes de bette. Plongez verts et côtes dans l'eau bouillante et laissez cuire une quinzaine de minutes. Les côtes doivent être tendres mais pas flasques. Égouttez les légumes et gardez l'eau de cuisson.

Brossez les topinambours sous l'eau et détaillez-les en fines lamelles. Faites-les cuire quelques minutes à gros bouillon dans l'eau des blettes. Vous pouvez ajouter un ½ c à caf. De bicarbonate de soude pour les rendre plus digeste. Ils doivent être cuits mais légèrement croquants.

Dans une poêle ou un wok, faites revenir le tempeh (ou tofu fumé) débité en lamelles dans un fond d'huile, jusqu'à ce que les faces soient dorées.

Dans un plat allant au four, mélangez les légumes, les topinambours, le tempeh et les noix écrasées. Salez, poivrez et mélangez. Ajoutez la crème, recouvrez de fromage rapé et gratinez le tout au four une vingtaine de minutes.

Soupe aux lentilles, blettes et citron

Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min. | pour 4 personnes

Ingrédients :

1 litre d'eau	1 gousse d'ail	
100 g de lentilles brunes	1 bouquet de coriandre fraîche	
vert de bettes (env. 400 g)	1 citron	
1 c. à soupe d'huile d'olive	sel, cumin	1 oignon



Préparation

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Hachez les feuilles de coriandre. Lavez les blettes et coupez les feuilles en lanières fines ou hachez-les.

Mettez l'huile à chauffer dans un faitout ou une grande casserole. Faites revenir l'oignon quelques minutes. Ajoutez les lentilles, remuez avant d'ajouter l'eau. Couvrez et laissez cuire 15 minutes.

Ajoutez le vert de bettes, l'ail, la coriandre et salez légèrement, avec une pincée de cumin. Laissez bouillir encore 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Elles ne doivent pas être trop cuites. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût.

Servez avec des quartiers de citron : chacun en pressera à sa guise dans son assiette.

Topinambours rôtis

Préparation : 15 min | Cuisson : 45 min. | pour 4 personnes

Ingrédients :

Topinambour 600 g	Ail 4 gousse(s)	Jus de 1 citron
Ciboulette 2 c. à soupe	Huile d'olive 2 c. à soupe	Sel poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200°C (th.6/7). Lavez et brossez les topinambours puis coupez-les en quartiers. Pelez les gousses d'ail puis écrasez-les à l'aide d'une fourchette.

Dans une poêle, faites revenir les topinambours dans une noisette de beurre pendant 5 min à feu moyen. Salez, poivrez à votre convenance puis mélangez. Mettez ensuite les topinambours précuits dans un plat à gratin allant au four. Arrosez-les d'huile d'olive, de ciboulette et d'un jus de citron puis ajoutez l'ail écrasé et mélangez.

Enfournez et laissez cuire les topinambours au four pendant 45 min à 200°C (th.6/7). Pensez à mélanger de temps en temps pendant la cuisson. Servez aussitôt les légumes cuits et encore chauds.