

La Feuille de Choux

Semaine 14 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue beurre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Mesclun	15.00€/kg	100g	1.50 €
Poireaux	2.90€/kg	800g	2.32 €
Radis botte	1.80€/b	1 botte	1.80 €
Panais	2.90€/kg	800g	2.32 €
Pommes de terre	2.20€/kg	800g	1.76 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.20€

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

Cette semaine nous avons le plaisir d'accueillir 4 nouveaux ouvriers maraichers sur le Jardin, ils se présentent en une phrase :

- **Alain** : « J'adore la terre, j'ai déjà travaillé dans le monde agricole à Madagascar il y a bien longtemps »
- **Alexandre R** : « J'ai un projet pro en maraichage, ça peut être un tremplin pour mon avenir pro »
- **Alexandre R** : « Je voulais rejoindre un projet de production de légumes bio dans un cadre associatif »
- **William** : « Je suis arrivé en aout 2022 sur l'espace du jardin dans le dispositif premières heures et j'intègre aujourd'hui l'équipe d'ouvriers maraichers. J'ai un projet de devenir chef cuisto en cuisine collective »

Nous leur souhaitons la bienvenue dans l'équipe ! Leur arrivée tombe à point car la saison printanière avançant, les activités au jardin se démultiplient ! Cela s'explique avec la récolte et la confection des bottes des légumes de printemps, mais également la préparation des sols, les semis et la plantation des légumes d'été.

Commande groupée de pommes Bio #6

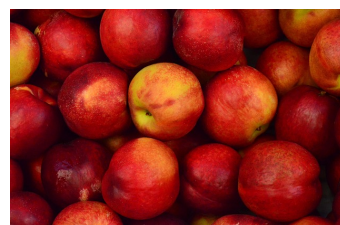
C'est parti pour une 6ème commande groupée de pommes bio du **Verger du Vieux Presbytère** pour le mois d'Avril. Peut-être la dernière ?!

Les variétés disponibles ce mois-ci :

- **Dalinette**, pommes rustique mais très fruitée
 - **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 12 Avril dernier délai**, pour une livraison des pommes semaines 16 et 17.



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 Etrelles mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi

Ensemble, pour l'homme, trouver 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

La Feuille de Choux

Semaine 14 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue beurre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Mesclun	15.00€/kg	100g	1.50 €
Poireaux	2.90€/kg	800g	2.32 €
Radis botte	1.80€/b	1 botte	1.80 €
Panais	2.90€/kg	800g	2.32 €
Pommes de terre	2.20€/kg	800g	1.76 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.20€

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

Cette semaine nous avons le plaisir d'accueillir 4 nouveaux ouvriers maraichers sur le Jardin, ils se présentent en une phrase :

- **Alain** : « J'adore la terre, j'ai déjà travaillé dans le monde agricole à Madagascar il y a bien longtemps »
- **Alexandre R** : « J'ai un projet pro en maraichage, ça peut être un tremplin pour mon avenir pro »
- **Alexandre R** : « Je voulais rejoindre un projet de production de légumes bio dans un cadre associatif »
- **William** : « Je suis arrivé en aout 2022 sur l'espace du jardin dans le dispositif premières heures et j'intègre aujourd'hui l'équipe d'ouvriers maraichers. J'ai un projet de devenir chef cuisto en cuisine collective »

Nous leur souhaitons la bienvenue dans l'équipe ! Leur arrivée tombe à point car la saison printanière avançant, les activités au jardin se démultiplient ! Cela s'explique avec la récolte et la confection des bottes des légumes de printemps, mais également la préparation des sols, les semis et la plantation des légumes d'été.

Commande groupée de pommes Bio #6

C'est parti pour une 6ème commande groupée de pommes bio du **Verger du Vieux Presbytère** pour le mois d'Avril. Peut-être la dernière ?!

Les variétés disponibles ce mois-ci :

- **Dalinette**, pommes rustique mais très fruitée
 - **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 12 Avril dernier délai**, pour une livraison des pommes semaines 16 et 17.



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 Etrelles mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi

Ensemble, pour l'homme, trouver 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

RADIS BOTTE et PANAIS

Radis frappés en marinade asiatique

Préparation : 15 min. | Attente : 30 min.

Ingrédients:

1 botte de radis roses	2 c. café d'huile neutre
4 c. soupe de sauce soja	2 c. café d'huile de sésame (ou huile neutre)
3 c. soupe de vinaigre de riz	1 verre d'eau
2 c. soupe de sucre	1 gousse d'ail dégermée



Préparation

Dans un saladier, mélangez le vinaigre et le sucre jusqu'à dissolution complète. Ajoutez la sauce soja, puis les deux sortes d'huiles. Ajoutez un petit verre d'eau et mélangez. Pelez, dégermez et émincez l'ail finement avant de l'ajouter.

Lavez et équeutez les radis. Écrasez-les l'un après l'autre avec un instrument lourd et plat. Les éventrer ainsi leur permettra de mieux s'imprégner de sauce. Déposez-les dans le saladier et laissez marier une demi-heure avant de servir.

Pour varier : Essayez avec des carottes coupées en rondelles très fines, des dès de concombres et toutes sortes de crudités. Variez la marinade en remplaçant l'ail par une échalote, de l'oignon, du piment frais, du persil, de la coriandre ou de la ciboulette.

Purée de panais au lait

Ingrédients :

1 kg de panais frais	2 c. à soupe de crème fraîche
¾ litre de lait	1 noix de beurre

sel, poivre blanc



Préparation :

Lavez soigneusement les panais, en les frottant sous le robinet d'eau froide. Coupez leurs extrémités et raclez-les. Débitez-les en gros dès.

Disposez-les dans une casserole, couvrez-les avec le lait. Salez, poivrez. Portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire à petit frémissement jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 20 min.

Égouttez les panais sans jeter le liquide de cuisson. Écrasez-les à la fourchette ou passez-les doucement au presse-purée pour obtenir une purée fine, mais surtout pas au mixeur qui gâche la texture et rendrait votre purée gluante. Rajoutez un peu de lait progressivement jusqu'à obtenir la consistance voulue.

Ajoutez le beurre et la crème fraîche, salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien. Servez chaud.

Petite astuce pour conserver sa laitue croquante

1. Lavez-bien la salade.
2. Essorez la salade avec uneessoreuse. Faites la tourner 2 à 3 fois pour enlever le maximum d'eau.
3. Posez la salade sur des feuilles de Sopalin pendant quelques minutes.
4. Une fois bien égouttée, enveloppez la salade avec du Sopalin.
5. Mettez le tout dans un grand sac de congélation.
6. Fermez le sac et mettez-le dans le bac à légumes.

