

# La Feuille de Choux

Semaine 15 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	3.20€/kg	800g	2.56 €
Celeri rave	2.90€/kg	600g	1.74 €
Chou pointu	2.70€/kg	500g	1.35 €
Laitue beurre	1.50€/p	1 piece	1.50 €
Navet Botte	2.10€/b	1 botte	2.10 €
Oignons rouges	3.20€/kg	600g	1.92 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.17€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## Reconnaissance des Acquis de l'Expérience

Début Avril, **Gwendal** et **Nolwenn** sont allés à St Brieuc pour recevoir leur attestation de Reconnaissance des Acquis de l'Expérience (RAE).

Cette démarche de reconnaissance des compétences et des savoir-faire part du postulat que toute expérience est apprenante : « Si la vie est une grande école, on ne sait pas toujours ce qu'elle nous apprend. La RAE permet à chacun de reconnaître les compétences mobilisées dans l'expérience ».

Ainsi, les salariés engagés dans ce processus ont été amenés à se positionner sur un référentiel métier et une expérience vécue. De là, chacun a formulé, analysé et expliqué les compétences mobilisées dans les différentes tâches effectuées afin de les valoriser devant un jury lors d'un entretien et se voir remettre une attestation d'acquis d'expérience.

Cette démarche vise à favoriser la professionnalisation, elle permet de lever des doutes, de renforcer une situation de réussite et de se projeter positivement vers l'avenir.

Sur le jardin, **Nolwenn** et **Gwendal** se sont positionnés sur le domaine de la production horticole ; et **Denis** sur le métier de chauffeur livreur.

*Nolwenn et Gwendal lors de la remise en compagnie de 16 autres lauréats*



## Des nouvelles du jardin

Merci à celles et ceux qui nous ont apporté des planches de bois pour la construction de nos nichoirs à oiseaux et abris à chauve-souris !! Aujourd'hui nous sommes à 6 abris. Il nous reste 24 nichoirs à construire, nous sommes donc toujours à la recherche de planches si vous souhaitez nous aider ! Dans ce cas n'hésitez pas à nous contacter ou à les apporter directement au Jardin.



### 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, trouver des solutions

### Siège social

6 rue Louis Pasteur

35240 Retiers

02 99 43 60 66

[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)



Cofinancé par  
l'Union européenne

### Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

[www.lerelaispourlemploi.fr](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

# CHOU POINTU et BLETTES

**Le chou pointu** kesako ? Appelé aussi chou nouveau, il appartient à la famille du chou blanc. On le récolte au printemps et en été. **Riche en fibres et en vitamine C**, son goût délicat fait des merveilles dans de nombreuses recettes. On peut consommer le chou pointu aussi bien cru que cuit. Dans une tarte, un cake ou en accompagnement de viandes et de poissons, découvrez vite ce chou à la drôle de forme !



## Nouilles au chou caramélisé à la hongroise *Káposztás tészta* (pour 2 personnes)

### Ingrédients:

500g de chou pointu  
1 c. soupe de sucre

2 c. café de poivre noir frais  
2 c. soupe de saindoux

### Préparation :

Coupez le chou en fines lamelles à l'aide d'un grand couteau. Placez dans un égouttoir et saupoudrez de sel. Laissez dégorger pendant 30 minutes au moins. Pressez le chou entre vos mains pour en extraire le maximum d'eau possible. Faites chauffer le saindoux dans une sauteuse et saupoudrez-y le sucre. Laissez caraméliser le sucre dans le gras, quand il atteint une belle couleur caramel, versez le chou pressé. Remuez et faites revenir quelques minutes à feu moyen, le temps que le chou prenne à son tour une belle couleur et soit tendre. Accompagner avec des pâtes fraîches par exemple.

## Curry de blettes

Pour 3 personnes | Préparation : 10 min. | Cuisson : 30 min.

Apparue sur les rives de la Méditerranée, **la blette** (également nommée bette) est consommée depuis l'Antiquité. Elle est appréciée pour sa saveur douce et sa texture fondante. Ce légume très méridional est un délicieux accompagnement qui peut être cuisiné de multiples façons, sans compter qu'il concentre quantité de vertus nutritionnelles. Important : au moment de la préparation, **pensez à séparer les côtes des feuilles, qui ne réclament pas le même temps de cuisson !**



### Ingrédients :

4 feuilles de blettes  
3 pommes de terres  
2 oignons  
25 cl de lait de coco

1/2 citron  
2 cuillères à soupe de curry  
2 cuillères à soupe de sauce soja  
2 cuillères à soupe d'amandes effilées

### Préparation :

Couper les pommes de terre en morceaux et les plonger dans l'eau bouillante. Pendant ce temps, émincer les oignons et les faire revenir dans une poêle.

Couper les cotes des blettes et les feuilles en gros morceaux, puis ajouter les cotes aux oignons, saupoudrez d'une cuillère de curry.

Une fois les oignons transparents, ajouter le lait de coco et les pommes de terre égouttées ainsi que le jus de citron, la sauce soja et le restant de curry.

Laisser mijoter jusqu'à ce que les blettes soient cuites.

Ajoutez les feuilles de blettes et mélangez bien, laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terres et que les feuilles de blettes soient cuites.

Saupoudrez avec les amandes et servez chaud.