

La Feuille de Choux

Semaine 16 – 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 €
Courge Tristar	2.80€/kg	700g	1.96 €
Pleurote	12.00€/kg	500g	6.00 €
Radis botte	1.80€/p	1 botte	1.80 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.26€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

L'association le relais pour l'emploi

Le Pays fait son jardin est le chantier d'insertion du **Relais pour l'Emploi**. L'association a pour objectifs de répondre aux préoccupations de l'insertion par l'activité économique sur le Pays de Vitré. Aujourd'hui, elle se compose d'une **association intermédiaire**, d'un **chantier d'insertion**, d'un **parc mobilité** et d'un **atelier de retour progressif vers l'emploi**. Notre association propose :



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble, pour l'homme, trouvons des solutions

- ✓ Un panel de **Structures d'Insertion** par l'Activité Economique avec un rôle d'employeur : l'association met à disposition du personnel par des contrats de mission au sein de l'Association Intermédiaire, ou assure l'emploi en direct dans le cadre du Chantier d'Insertion.
- ✓ **Un espace d'accueil**, d'information pour les demandeurs d'emploi, d'évaluation de leur situation professionnelle et personnelle.
- ✓ **Un accompagnement des salariés** dans la sécurisation de leur parcours d'insertion, dans le renforcement de leur portefeuille de compétences.
- ✓ **Une relation suivie avec les différents acteurs de l'Emploi** et les partenaires de proximité, dans l'objectif de développer de nouveaux projets facilitant l'accès à l'emploi (mobilité, formation, accessibilité aux services, santé, etc.)

Les pleurotes sont de retours !

Le **pleurote** est cultivé sous abri sur des substrats contenant le mycelium et les nutriments naturels nécessaires à sa croissance.

Ce champignon est connu pour ses vertus antioxydante et sa source de vitamines B, de cuivre, de fer et de zinc. Il est également apprécié dans la cuisine végétarienne pour son apport riche en protéines.

Pas besoin de les laver ils sont prêts à consommer !

Vous pouvez les substituer au très connu champignons de Paris; **dans une poêlée** en persillade, avec de la crème pour une sauce forestière ... Les gros spécimens **Marinés, grillés**, cuit comme un steak pour hamburger original !

Cru, coupé en fines lamelles dans une salade ou un taboulé! Omelette, blanquette, ragoût, velouté, ...



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

PLEUROTÉS

Pâtes aux pleurotes

Pour 2 personnes

Ingrédients:

200 g de spaghetti	3 càs de vin blanc sec
250 à 270 g de pleurotes	2 càs d'huile d'olive
une dizaine de feuilles de persil	1 pincée de piment
1 grosse gousse d'ail hachée	Sel



Préparation

Mettre à chauffer une grande quantité d'eau.

Nettoyer les champignons en les frottant délicatement avec un tissu humide. Couper les champignons en petites tranches en retirant les parties les plus dures (ils sont charnus donc s'ils sont gros faites des cubes).

Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile d'olive avec la pincée de piment et l'ail haché. Une fois que l'ail est devenu translucide, ajouter les morceaux de champignons, hausser le feu et faire sauter pendant 2 minutes. Verser le vin blanc puis baisser un peu le feu, saler et continuer la cuisson pour 7-8 minutes à feu moyen. Si les champignons s'assèchent trop lors de la cuisson, ajouter un peu d'huile d'olive (ou d'eau).

Pendant ce temps, saler l'eau de cuisson arrivée à ébullition puis y jeter les pâtes et les faire cuire un peu moins que le temps indiqué sur le paquet. Une fois les spaghettis presque cuits (ils doivent être très al dente), les sortir de l'eau sans les égoutter totalement et les ajouter aux champignons. Les faire sauter quelques instants en ajoutant le persil finement haché. Servir immédiatement.

Pâté en croûte aux champignons (pleurotes et champignons de Paris)

Ingrédients:

250g de pâte feuilletée	275g de pleurotes
150g de filet de poulet	1/2 càc de piment d'espelette
3 œufs	1 bouquet de persil frisé + 1 càc de romarin séché
15cl de crème liquide	beurre et farine pour le moule
5 échalotes	1 jaune d'œuf+ un peu d'eau pour la dorure
275g de champignons de Paris	Fleur de sel et poivre



Préparation

Commencez par beurrer la terrine puis par l'enduire de farine. Retirez l'excédent en tapant des coups secs sur les parois.

Épluchez les échalotes, émincez-les assez finement. Faites les revenir dans un peu d'huile d'olive ; ajoutez-y les champignons nettoyés et émincés et laissez cuire 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Terminez par le piment d'Espelette.

Mixez le poulet avec les œufs et la crème, puis ajoutez le persil haché, le romarin et les champignons à la préparation hachée. Salez et poivrez.

Étalez la pâte en un long rectangle. Gardez-en une partie pour le couvercle. Chemisez le moule avec le plus grand rectangle et remplissez avec la farce aux champignons. Dorez les bords avec le jaune d'œuf. Recouvrez avec le second rectangle de pâte.

Dorez le dessus, ajoutez la fleur de sel et faites une petite déco au couteau. Incisez le dessus pour faire une ouverture (un trou) et glissez-y un cylindre de papier sulfurisé pour que la vapeur puisse s'échapper à la cuisson. Enfouez et laissez cuire 1h15 dans un four à 160°C. Cette terrine se déguste tiède ou froide.