

La Feuille de Choux

Semaine 17 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue	1.50€/p	2 pièces	3.00 €
Chou-Fleur	3.00€/kg	1 pièce	3.00 €
Carottes	3.00€/kg	500g	1.50 €
Poireaux	2.90€/Kg	750g	2.17€
Radis botte	1.80€/b	1 botte	1.80 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.47€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

- www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

MAI arrive très vite avec ses fleurs comestibles !

Les fleurs apportent des couleurs dans nos jardins. Mais elles ne sont pas seulement décoratives. Outre le fait d'être utiles pour les pollinisateurs, de nombreuses fleurs sont comestibles et peuvent se consommer crues ou cuites. Les fleurs peuvent se manger au même titre que les légumes ou les fruits. Attention cependant, même si beaucoup de fleurs sont comestibles, ça ne signifie pas que toutes les parties de la plante peuvent être consommées. Attention également à l'endroit où vous les cueillez, assurez-vous qu'elles ne soient pas contaminées par des pesticides. Voici quelques fleurs comestibles qu'on trouve facilement dans le jardin.

la Bourrache

l'Acacia

la Capucine

les Pissenlits

L'Amarante ou
Queue de renard

Le Begonia

Les Pâquerettes

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



Cofinancé par
l'Union européenne

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

L'AILLET

L'aillet peut s'utiliser cru ou cuit, le plus souvent émincé en rondelles. Côté cru, il agrémentera des salades de pommes de terre ou de pâtes avec une saveur d'ail.

Côté cuit, on le fera revenir comme l'oignon dans un peu d'huile avant de l'utiliser dans un plat pour les condimenter ou pour fournir une garniture, dans une sauce d'accompagnement de viande, l'utiliser dans une marinade, pour pep'ser poissons, viandes blanches ou légumes. Former avec lui une garniture pour omelettes, flans ou cakes relevés, aux saveurs du sud ouest.

Faites attention que cuit, l'aillet amène une double saveur : l'ail.. et le paprika !

Cake salé aillet et fanes de carottes

Tps prépa : 20 min / Tps cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 à 6 pers.) :

1 botte d'aillet	150 ml de lait (ou lait végétal)
Des fanes de carottes (ou autres)	150g de farine
80g d'emmental	50 ml d'huile d'olive
3 œufs	1 cuillère à café de levure chimique

Préparation

Lavez les aillets. Retirez les radicules et les éventuelles parties abîmées des feuilles. Émincez les aillets (bulbes et feuilles).

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle puis faites y revenir l'aillet émincé jusqu'à ce qu'il soit tendre. Réservez.

Lavez les fanes de carottes puis retirez les tiges. Hachez les fanes et réservez.

Coupez l'emmental en petits dés puis réservez.

Dans un saladier, battez les œufs avec le lait.

Ajoutez du sel, du poivre, et l'huile d'olive puis puis mélangez.

Incorporez la farine et la levure puis homogénéiser la pâte.

Ajoutez enfin l'aillet cuit, les fanes de carottes hachées et les dés d'emmental dans cette pâte puis mélanger pour bien répartir les ingrédients.

Huilez légèrement un moule à cake puis versez-y la pâte.

Enfournez pour 40 à 45 minutes à 180°C. La pointe d'un couteau doit ressortir sans trace de pâte en fin de cuisson quand vous l'y enfoncez.



Tartinade à l'aillet

Ingrédients pour un petit bol :

120 g de tofu soyeux	1 aillet
1 petite échalote	1 toute petite carotte
3 brins de persil	1 pincée de piment d'Espelette
Huile d'olive	1 c à café environ de sauce de soja
1 pincée d'oignon en poudre (facultatif)	Sel et poivre

Préparation

Placez le tofu dans un bol, avec l'huile d'olive, le poivre et une pincée de sel. Fouettez énergiquement. Ajoutez la sauce de soja, fouettez à nouveau, goûtez et ajustez l'assaisonnement (sel). Hachez l'aillet, le persil, la carotte. Ajoutez dans le bol et mélangez bien. Ajoutez le piment d'Espelette, un dernier trait d'huile d'olive et encore un peu de poivre ; c'est bon quand c'est bien relevé ! Placez au frais au moins une heure pour que les parfums se mélangent. Dégustez en entrée ou en apéritif sur du pain grillé.

