

# La Feuille de Choux

Semaine 18 – 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	2 pièces	3.00 €
Chou-fleur	3.00€/kg	1kg	3.00 €
Blettes	3.20€/kg	600g	1.92 €
Pommes de terre nouvelles	5.50€/kg	600g	3.30 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.22€</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

## Commande groupée – Vin de Cocagne

Pour fêter l'arrivée des beaux jours Le Pays fait son jardin renouvelle son partenariat avec **la Vigne de Cocagne**, première production viticole dans le Réseau Cocagne !

Installés du côté de Montpellier les vignerons et ouvriers viticoles vous proposent des **vins Authentiques, Solidaires et Coopératifs** ! Ce chantier en insertion cultive 12 hectares de vignes entourées de garrigue, de chênes verts et d'oliviers. Toutes leurs parcelles sont taillées, ébourgeonnées et vendangées à la main. Pour protéger la vie de des sols, ils n'utilisent ni désherbant, ni insecticides. **Leurs vins sont certifiés Agriculture Biologique.**

Et bonne nouvelle, en tant qu'adhérents de jardin de Cocagne la Vigne de Cocagne vous propose une promotion de -20% sur tous ses vins !

Les vins disponibles à l'achat : « Rosé de Cocagne », « Blanc de cocagne », « Rouge de Cocagne », « Carbo », « La vie devant soi » et « Des pieds et des mains » (descriptif dans le mail)

Intéressées ?! Vous avez **jusqu'au Lundi 15 Mai pour passer commande** via le formulaire envoyé par mail ou en répondant directement au mail.

Les bouteilles seront à récupérer à partir de la semaine 23 (début Juin) **directement au Jardin**, au Theil de Bretagne, puis tous les vendredis de 09H30 à 19H.

Pas de livraisons aux points de dépôts paniers

!/\ Nous ne ferons la commande que si nous atteignons un total de 48 bouteilles commandées.



## Décalage panier du Vendredi 19 Mai au Mercredi 17 Mai

Changement de jour de livraison à noter **pour les adhérents du Theil-de-Bretagne, de la Guerche de Bretagne et d'Amanlis retirant leurs paniers le vendredi.**

Le Jeudi 18 Mai étant férié et pour anticiper le pont qui en découle, nous décalons exceptionnellement **le panier de la semaine 20 au mercredi 17 Mai**. Ils seront livrés à **la Guerche de Bretagne à partir de 15H** et seront à récupérer **au Jardin entre 14H et 19H**.

Si vous souhaitez annuler ou décaler ce panier, merci de nous prévenir en avance.

Merci de votre compréhension !



### 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)

# LA POMME DE TERRE NOUVELLE EST DE RETOUR !

Nous vous présentons **la pomme de terre nouvelle : Starlette**. Très cultivée sous serre, elle permet d'arriver très tôt en saison et d'offrir une pomme de terre de beau calibre avec une chair assez jaune et un petit goût de noisette lorsqu'elle est consommée en primeur. Légumes frais par excellence, les pommes de terre primeurs sont fragiles et doivent être consommées dans les jours qui suivent l'achat. Elles se conservent dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, ou dans le bac à légumes du réfrigérateur.

## Pommes de terre nouvelles à la fleur de sel

### Ingrédients (pour 4 personnes):

1 kg de pommes de terre nouvelles (si elles sont grosses, les couper en 2 ou 3)  
1 grosse noix de beurre  
1 cuiller à soupe d'huile d'olive  
4 gousses d'ail en chemises

1 cuiller à soupe de gros sel  
1 branche de romarin  
1 pincée de fleur de sel

### Préparation

Laver les pommes de terre et les faire revenir non épluchées dans une marmite avec beurre, huile d'olive, ail et gros sel.

Couvrir et les cuire environ 40 minutes à feu moyen.

Les remuer de temps en temps pour qu'elles dorent bien.

Servir avec de la fleur de sel.

## Chou fleur caramélisé au sésame et gingembre

### Ingrédients :

1 chou fleur (700gr)

#### Pour la pâte :

120gr farine  
2càs graine sésame  
6cl eau

40gr féculé maïs  
14cl lait végétal  
1 pincée sel

#### Pour la sauce :

3 gousses d'ail  
6càs de sauce soja  
3càs de vinaigre de riz  
1càs d'huile de sésame  
2 belles càs de féculé de maïs

½ càs de gingembre frais  
6 càs de sirop d'érable  
1 càs de sriracha / purée de piment  
100 ml d'eau froide



### Préparation :

Préchauffez le four à 220 degrés. Préparez une plaque de cuisson en y mettant un papier cuisson. Cassez le chou fleur en petits fleurets (avec les mains).

#### Pour la pâte :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. La pâte doit être liquide, mais pas trop (un peu comme une pâte à pancake). Y tremper tous les morceaux de chou fleur, égouttez-les rapidement et disposez les sur la plaque de cuisson. Essayez de faire en sorte que les morceaux ne se touchent pas. Enfournez à mi-hauteur pour 20min. Retournez-les à mi-cuisson.

#### Pour la sauce :

Pendant ce temps, préparez la sauce. Pressez les gousses d'ail et hachez finement le gingembre (vous pouvez en mettre un peu plus si vous aimez vos plats bien relevés).

Faites chauffer un wok ou une poêle à bords hauts à feu moyen-fort. Versez la sauce soja, le sirop, le vinaigre, l'huile, le piment, l'ail et le gingembre. Portez à ébullition puis baisser un peu le feu pour que le liquide mijote doucement. Remuez. Laissez mijoter 5min.

Dans un verre, diluez la féculé de maïs dans l'eau froide. Puis versez-la dans le wok. Mélanger. La sauce va s'épaissir doucement. Continuez de mélanger. Arrêtez le feu quand le mélange devient épais et collant (environ 5min). Transférez immédiatement le chou fleur dans le wok et bien enrober chaque morceau avec la sauce. Vous pouvez servir le chou fleur avec du riz, un peu de sésame et des rondelles d'oignon nouveau.