

La Feuille de Choux

Semaine 19 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue batavia	1.50€/p	1 pièces	1.50 €
Navets botte	2.10€/b	1 botte	2.10 €
Carottes botte	3.00€/b	1 botte	3.00 €
Oignons rouges	3.20€/kg	400g	1.28 €
Pleurotes	12.00€/kg	300g	3.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.48€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Assemblée Générale du Relais pour l'Emploi

Pour rappel, le Pays fait son Jardin est le chantier d'insertions de l'association « Le Relais pour l'Emploi ».

En tant qu'abonnés aux paniers de légumes, **vous êtes également adhérents de l'association !** Certains d'entre vous souhaitent peut-être comprendre et/ou s'impliquer dans le projet social que nous portons. C'est pourquoi, comme chaque année, nous convions l'ensemble de nos adhérents, partenaires, salariés pour **notre assemblée générale annuelle**.

L'occasion pour nous de vous présenter nos activités pour l'année 2022, le rapport financier de l'ensemble d'insertion et de chacune des entités, et enfin les orientations de l'association. La matinée se terminera par un temps d'échange et de convivialité autour d'un apéro.

Cette année nous comptons sur vous :

Mercredi 24 MAI 2023 de 9H30 à 12H30

A la Salle Unisson de BAIS

Un courrier d'invitation vous sera transmis avec le prochain mail de composition.

Merci de nous prévenir de votre participation, et pour les plus motivés, cette AG sera également l'occasion de rejoindre notre conseil d'administration !



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

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, 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

CAROTTES BOTTE et NAVET BOTTE

Tagliatelles tout-carotte

Préparation : 20 min. | Cuisson : 40 min.

Ingrédients :

1 botte de carottes nouvelles avec leurs fanes
100 g de nouilles de riz
100 g de noisettes décortiquées ou poudre de noisette
100 g de parmesan râpé
6 cuillères à café d'huile d'olive
sel, poivre



Préparation :

Pesto de fanes de carottes

Laver une belle poignée de fanes de carottes, émincer sommairement. Couper au robot avec les noisettes, le parmesan et l'huile.

Crumble de pelures

Bien laver et éplucher les carottes. Hacher grossièrement les pelures au couteau et les faire sécher au four pendant 20 minutes à 160°C.

Tagliatelles de carottes

Détailler les carottes en tagliatelles, les cuire à la vapeur 15 minutes. Cuire les nouilles de riz à l'eau bouillante, le temps indiqué sur le paquet. Mélanger aussitôt après les avoir égouttées avec les tagliatelles de carottes. Saler et poivrer à souhait.

Servir le duo de tagliatelles avec le pesto, saupoudrer de « crumble » de pelures de carottes.

Tarte aux navets, oignons et feta

Ingrédients:

1 pâte brisée	2 cuillères à soupe de miel
4 navets	2 cuillères à soupe de crème
2 oignons rouges (ou 6 échalotes)	2 œufs
1 verre de vin blanc ou de bouillon	1 verre de lait
1 tasse de noix de cajou	2 c. à s. d'huile d'olive
80 g de feta	sel, poivre, cumin en poudre



Préparation

Éplucher les oignons et les couper en rondelles. Laver et brosser les navets, les couper en fines rondelles. Faire revenir oignons et navets dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter le vin blanc (ou le bouillon). Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter le miel. Laisser cuire encore 5 minutes.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C. Dérouler la pâte dans un moule à tarte sur sa feuille de cuisson, piquer le fond, faire cuire à blanc pendant 15 minutes.

Battre œufs, crème et lait.

Disposer les navets et les oignons sur le fond de pâte. Verser le mélange œufs – crème – lait. Couper la feta en petits dés. Les disposer sur la tarte.

Écraser les noix de cajou. Les parsemer sur la tarte. Ajouter le cumin en poudre.

Remettre la tarte au four pendant environ 30 minutes.