

La Feuille de Choux

Semaine 20 – 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 €
Radis botte	1.50€/b	1 botte	1.50 €
Carottes botte	3.00€/b	1 botte	3.00 €
Courge tristar	2.80€/kg	1kg	2.80 €
Pommes de terre Nvelles	5.00€/kg	500g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.30€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Le Pays fait son jardin à la MFR de Janzé

Samedi dernier **Remi, Alexandre et Alexandre** (car nous avons deux personnes portant le même prénom au jardin !) participaient au **marché de producteurs organisé par la MFR de Janzé**. Un moment convivial qui nous a permis de mettre en avant nos légumes primeurs, de rencontrer de nouveaux producteurs et partenaires associatifs !

L'occasion également de faire découvrir notre offre de paniers car nous sommes toujours à la recherche d'une vingtaine de nouveaux adhérents pour revenir à nos 180 paniers hebdomadaires. D'ailleurs, **n'hésitez pas à parler de nos paniers de légumes autour de vous** 😊



Coup d'œil sur le Jardin

Le printemps avançant, les courgettes, fèves et soucis sont en fleurs !



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 et RADIS BOTTE

Carottes rôties au miel et leur sauce

Tahin/citron

Pour 4 personnes



Ingrédients :

Pour la sauce au tahin

2 CàS de purée de sésame complet (tahin)
3 CàS de jus de citron
100g de fromage blanc
2 gousses d'ail noir très finement hachées
Sel, poivre

Pour les carottes rôties

Une belle botte de carottes
1 ½ CàS de graines de coriandre
1 ½ càc de graines de cumin
2 CàS de miel doux bien liquide
2 CàS d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin
Un peu de coriandre fraîche (facultatif)

Préparation :

Pour la sauce au tahin :

Il s'agit simplement de fouetter ensemble tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce bien homogène. Réserver au frais jusqu'au service.

Pour les carottes rôties

Préchauffer le four chaleur tournante à 200° et recouvrir de papier cuisson une plaque.

Dans une poêle sans matière grasse torréfier les graines de coriandre et de cumin quelques minutes, elles doivent embaumer. Les écraser au pilon sans les réduire totalement en poudre.

Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive avec $\frac{3}{4}$ càc de sel, un peu de poivre, le cumin, la coriandre et le miel. Bien mélanger et ajouter les carottes coupées en 4, en fonction de leur taille.

Bien enrober les carottes de préparation et étaler sur une plaque cuisson.

Enfourner pour 40 minutes, en retournant les carottes toutes les 10 minutes pour que les carottes dorent uniformément.

Ces carottes sont aussi bonnes chaudes que tièdes ou froides, servies avec leur sauce à part et un peu de coriandre fraîche hachée pour finir d'équilibrer les saveurs.

Salade de lentilles et radis au chèvre

Pour 4 personnes | Préparation : 15 min | Cuisson : 35 min

Ingrédients :

300 g de lentilles blondes bio
1 échalote
3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
2 cuillère(s) à soupe de vinaigre

300 g de radis roses
120 g de crottin de chèvre
180 g de salade
80 g de noisettes



Préparation :

Dans une casserole, faites cuire les lentilles largement couvertes d'eau (non salée) à feu moyen 25 à 30 mn. Une fois cuites, égouttez-les. Passez-les sous l'eau froide pour les tiédir légèrement.

Pelez et coupez l'échalote en deux dans la longueur, puis émincez-la. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre émulsionnés. Coupez les radis en rondelles et le crottin de chèvre en cubes. Lavez, égouttez et émincez la salade. Versez les radis, le chèvre et la salade dans un saladier.

Glissez les noisettes dans un sac, puis tapez dessus avec un rouleau à pâtisserie pour les briser grossièrement. Faites-les dorer dans une poêle, à sec, 5 mn à feu moyen-vif, puis ajoutez-les à la salade avec les lentilles tiédies. Mélangez délicatement et servez aussitôt.