

# La Feuille de Choux

Semaine 21 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Carottes botte	3.00€/b	1 botte	3.00 €
Chou rave	1.70€/p	1 pièce	1.70 €
Courgette	3.80€/kg	750g	2.85 €
Fenouil	3.90€/kg	600g	2.34€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.19€</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

## Congés d'été et suspension de paniers

Cet été, **vous avez la possibilité d'annuler 2 paniers de légumes (non facturés)** à l'occasion de vos congés. Si vous connaissez déjà les semaines concernées, **merci de nous les communiquer par e-mail** à : [paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr) ou de les annuler directement sur le site CocagneBio.

Si vous vous absentez plus longuement, 3 alternatives s'offrent à vous :

- 1) Vous pouvez bénéficier d'une suspension de panier. Le panier suspendu sera **reporter et transformer en double panier** la semaine avant ou après votre période de vacances, à votre convenance
- 2) **Vos voisins, des amis** peuvent le récupérer à votre place ;
- 3) Vous pouvez également le transformer en **paniers solidaires** (panier transmis à une famille en fragilité financière au sein de notre réseau).



## Opération Parrainage été 2023

**Qui de mieux placé que vous pour parler de nos paniers ?! Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs !** Le bouche à oreille est un bon moyen pour gagner de nouveaux adhérents. Or nous avons la possibilité d'accueillir encore 30 nouveaux paniers ! Nous nous permettons donc de vous solliciter en vue d'une **Opération Parrainage** sur cette période d'été.

L'idée est simple : Invitez vos voisin.e.s, ami.e.s ou collègue.s à découvrir nos paniers de légumes bio, locaux et solidaires. **Pour toute adhésion enregistrée par votre intermédiaire entre Juin et Aout 2023, nous vous offrirons un panier Ratatouille** d'une valeur de 20€ (à retirer en septembre).

Des plaquettes de présentation du Jardin et des contrats d'adhésion sont à disposition de ceux qui le souhaitent. N'hésitez pas à nous en réclamer !

Merci d'avance pour votre soutien !



### 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 Etrelles** 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)

## CHOU RAVE et FENOUIL

Le **chou-rave** est originaire du bassin méditerranéen. Les Romains l'appelaient le « chou de Pompéi ».

Le chou-rave est riche en vitamines et en minéraux. Comme la plupart des crucifères, il contient des composés bioactifs qui auraient des effets bénéfiques. Le chou-rave est également une excellente source de vitamine C et B3.

### Comment cuisiner le chou-rave ?

Les feuilles (fanés) du chou rave sont comestibles et se cuisinent comme les feuilles de betteraves ou les épinards. En cuisant leur goût en chou s'atténue.

Cru vous pouvez le déguster en salade, une fois râpés par exemple et mélangés à d'autres légumes (Salade de carottes et chou rave / Salade de chou rave râpé, fèves et graines germées de cresson). Cru aussi, tout simplement tranché que vous dégusterez avec une trempette de légumes à base de fromage frais aux herbes.

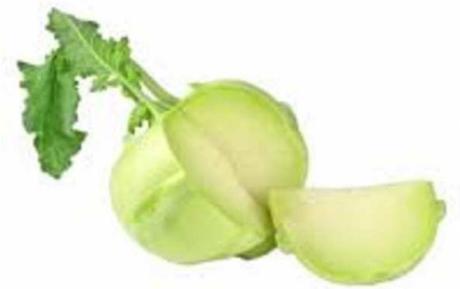
Cuit après l'avoir coupé en tranches ; il peut s'accommoder de diverses façons : potage, ragoût, sauté...

### Chou-rave et pommes rémoulade

Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

600 gr de choux rave	2 càs yogourt nature
2 pommes non pelées	1 càc jus de citron
Persil haché finement	1 càc moutarde de Dijon
2 càs mayonnaise	Sel et poivre



#### Préparation :

Râper finement le chou-rave, au robot ou à la main. Mettre dans un bol à salade.

Couper la pomme en petits cubes Mélanger pommes, choux, et persil.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette (mayonnaise, yogourt, citron moutarde, sel et poivre)

Verser dans la salade. Bien remuer.

### Risotto de fenouil au parmesan

Pour 4 peronnes | Préparation : 45 min | Cuisson : 30 min

#### Ingrédients :

1 fenouil (ou 2 petits) finement émincé(s)	500 ml de bouillon
30 g de beurre	100 g de parmesan râpé
1 oignon finement émincé	huile d'olive
250 g de riz arborio ou carneroli	persil
200 ml de vin blanc	sel et poivre



#### Préparation :

Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon émincé et le fenouil jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Compter 10 à 15 min.

Pendant ce temps rincer le riz à plusieurs reprises.

Rajouter le riz à la préparation au fenouil et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Saler, poivrer, mouiller avec le vin blanc, mélanger jusqu'à ce qu'il soit absorbé puis mouiller petit à petit avec le bouillon chaud sans cesser de remuer et jusqu'à complète absorption. Compter environ 20-25 min le riz doit rester légèrement ferme.

Ciselez le persil, en fin de cuisson, rajouter le beurre coupé en morceaux et le parmesan râpé, mélanger pour que le risotto soit bien enrobé et onctueux, parsemer de persil et servir bien chaud.