

La Feuille de Choux

Semaine 22 – 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 €
Chou rave	1.70€/p	2 pièce	3.40 €
Courgette	3.80€/kg	750g	2.85 €
Radis botte	1.50€/b	1 botte	1.50 €
PDT nvelles	5.00€/kg	500g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.55€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Commande groupée de Sorbets – Bio et local

Pour les adhérents retirant leurs paniers au jardin, nous vous proposons de participer à **une commande groupée idéale pour l'arrivée des beaux jours** : des sorbets de **L'Arbres aux Sorbets**

Jean-Jacques Jouanolle, nous propose ces sorbets réalisées à partir des fruits et plantes (sauf le chocolat!) cultivés sur sa ferme en agriculture biologique à Moulins.

Ces sorbets sont vendus en 2 formats POTS de 500mL ou de 120mL (individuel), avec des parfums tels que fraise, cassis, framboise, rhubarbe, fraises menthe, fleur de sureau, verveine citronnée, melon, chocolat...



Nous enregistrons vos commandes jusqu'au **Mercredi 7 Juin dernier délai**, pour un retrait des sorbets le Vendredi 9 Juin (**semaine 23**) ou 16 Juin (**semaine 24**) entre 9H30 et 19H au Jardin.

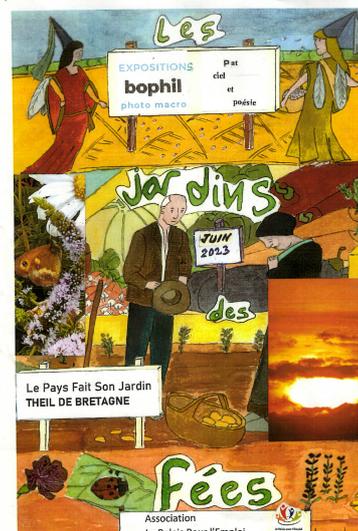
N'hésitez pas à passer commande et découvrir ces fabuleux sorbets !

Expo au Pays fait son jardin

L'association le Relais pour l'Emploi a le plaisir d'accueillir 2 artistes locaux en exposition temporaire sur le mois de Juin : **Pat pour « ciel et poésie »**, ainsi **que Bophil pour « photos macro »**. Venez profitez de leurs création photos et aquarelles au jardin tout au long du mois. Les 2 artistes seront présents au Pays fait son jardin les vendredis de 17h30 à 18h30 pour échanger et présenter leur travail.

Patrick Lebreton, dit Pat : L'artiste ne retouche aucune de ses photos qui sont présent au smartphone pour capter sur le champ ces tableaux de ciel auxquels il donne des noms originaux.

Bougéard Philippe, Bophil fait de la photo macro depuis 40 ans. Son nom d'artiste est Bophil en référence aux toiles d'araignées prises il y a quelques années au Theil de Bretagne.



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, 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

COURGETTE et POMMES DE TERRE NOUVELLES

Salade de Tagliatelles de Courgette crue à la Menthe

Ingrédients :

4 courgettes (environ 1kg)	2 c-à-s huile d'olive
4 c-à-s de jus de citron	30 g pignons de pin
1 c-à-s de fleur de sel	150 g de fêta émiettée
1 petite gousse d'ail pressée	une poignée de feuilles de menthe hachées

Préparation :

Former vos tagliatelles de courgette en utilisant votre économiseur/éplucheur !

Dans un saladier, bien mélanger les courgettes, le citron, le sel et l'ail préalablement pressé. Si vous avez le temps, vous pouvez laisser vos courgettes dégorger au frais durant une petite heure, et retirer le liquide.

Faire griller les pignons à la poêle pendant environ 5 min.

Il ne vous reste plus qu' à ajouter les autres ingrédients à la courgette (pignon, fêta émiettée, menthe hachée et huile d'olive) et mélanger. Servir bien frais !

Astuce : Les tagliatelles de courgette crue est un plat rapide à préparer, que vous pouvez assaisonner comme bon vous semble ! Vous pouvez également y incorporer des légumineuses préalablement cuites et refroidies : fèves, pois chiches, etc...



Pommes de terre à l'ail rôties au four

Ingrédients :

1 kg de PDT nouvelles	2 branches de thym
1 tête d'ail env 80g	1/2 c-à-c de fleur de sel
4 c-à-s d'huile d'olive	poivre du moulin
2 c-à-s de jus de citron	Quelques branches de menthe, persil
1 petit morceau de fêta (optionnel)	

Préparation :

Préchauffer le four à 200 degrés.

Laver soigneusement les pommes de terre en gardant la peau. Couper les plus grosses en 2 ou en 4 en fonction de leur taille. On veut des morceaux qui font tous à peu près la même taille.

Défaire la tête d'ail mais n'enlevez pas la peau des gousses. Mettre une gousse d'ail de côté.

Disposer les pommes de terre et les gousses d'ail dans un grand plat pour le four, il faut que les morceaux se superposent le moins possible.

Presser la gousse d'ail restante puis versez la dans le plat avec l'huile, le citron, le thym, le sel et le poivre. Bien mélanger pour que toutes les pommes de terre soient bien huilées et parfumées.

Enfourner à mi-hauteur. Laisser cuire 45min en remuant les pommes de terre deux ou trois fois au cours de la cuisson.

Pendant ce temps, hacher les herbes fraîches et émietter la fêta. Une fois que les pommes de terre sont bien cuites, sortez les du four et laisser tiédir. Transférer dans un plat de service et ajouter les herbes et la fêta !



Dips de chou rave à l'apéro

Ingrédients :

2 choux raves	1 yaourt grecque	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
5 cl de crème fraîche	Le jus d'un 1/2 citron	Quelques feuilles de menthe ciselées
Sel et poivre du moulin	Des épices : Za'atar ou dukka	

Préparation :

Éplucher puis découper en bâtonnets le chou rave. Mélanger tous les ingrédients pour réaliser la sauce à tremper.