La Feuille de Choux

Semaine 23 – 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 €
Carotte botte	3.00€/b	1 botte	3.00 €
Courgette	3.80€/kg	500g	1.90 €
PDT Nouvelles	5.00€/kg	500g	2.50 €
Echalotes vertes botte	1.00€/b	1 botte	1.00€
Fenouil	3.90€/kg	600g	2.34 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			**12.04€**

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail
Mot de passe : votre mot de passe

Coup d'œil sur le Jardin

Cette semaine, nous accueillons 3 nouveaux ouvriers maraichers sur le Jardin :

- **Raphael** : « J'aime bien travailler la terre, et l'esprit bio du jardin est un plus ! Je suis toujours souriant et je viens ici pour travailler en équipe, dans la bonne humeur »
- **Alison** : « J'ai fait une journée découverte du pays fait son Jardin avec la Mission Locale et j'ai eu envie de venir. J'aimerais travailler un projet autour d'une création d'entreprise, une boutique de foot, car je suis mega-fan de foot ! »
- **Laurent** : « J'ai travaillé en espace vert, dans l'agroalimentaire et en dernier boulot j'ai fait du ramassage de pommes dans le Maine et Loire. Je suis venu ici car je voulais connaitre le maraichage et travailler en plein air. »

Nous accueillons également **Victor** en remplacement de Flora sur l'encadrement d'équipe durant le mois de Juin. Victor est maraicher depuis 6 ans, il nous raconte son parcours : « Je porte un projet de ferme collaborative sur Rennes à la Prévalaye, dans un objectif de remettre l'agriculture au cœur de la cité et de créer des solidarités autour de l'alimentation. Ces derniers mois j'ai fait beaucoup de travail administratif pour monter ce projet de ferme collaborative. C'est donc un plaisir pour moi de remettre à la main dans la terre, avec un travail d'équipe qui fait sens dans le faire ensemble.

Coquelicots et oignons rouges

Pralinage des poireaux avant plantation

Les tomates sont vertes !

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

Cofinancé par l'Union européenne

Siège social
6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr

Site de production
La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

COURGETTE, ECHALOTE EN VERT et FENOUIL

Courgettes rôties à l'ail

préparation : 10 min | cuisson : 15 min

Ingrédients :

4 petites courgettes ou 2-3 moyennes (environ 400 g)
2 gousses d'ail
2 cuillers à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillere à café de sel
Poivre

Préparation :

Laver les courgettes. Oter la tige et les couper en tranches épaisses d'environ 3 cm. Couper chaque tronçon en 2 ou en 4 pour les courgettes moyennes : environ 5 cm de diamètre.

Éplucher les gousses d'ail et les écraser avec le plat du couteau.

Déposer les courgettes et l'ail dans la lèche-frite du four. Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger (à pleines mains) pour que les courgettes soient bien enrobées d'huile.

Mettre à cuire au four à 180°C (chaleur tournante) pendant 10 minutes puis sur la position gril pendant 5 minutes en surveillant attentivement pour que les courgettes dorent mais ne brûlent pas.

Les temps de cuisson sont à ajuster en fonction de la puissance de votre four. Pour un four un peu poussif, il faudra sans doute plutôt 20 minutes.

Echalote primeur ou « échalote en vert »

Nous vous proposons dans le panier de cette semaine une petite botte d'**échalote en vert** .
Cette botte d'échalote se mange avec le vert. Elle très forte crue, reprend un peu plus de douceur à la cuisson mais conserve une saveur puissante et persistante.

Quelques idées de préparation :

- Le bulbe et les tiges crus, hachés sur une salade, une grillade, une tartine…
- Coupées en deux ou trois dans le sens de la longueur, en conservant la base des tiges, poêlées avec un noix de beurre, ça sent bon, ça sent le caramel.
- Entières, étuvées dans un fond d'eau avec un peu de beurre, juste le temps qu'elles soient cuites.

Fenouil confit aux épices

Préparation : 10 min | Cuisson : 30 min

Ingrédients :

2 bulbes de fenouil
1 bonne c. à soupe de miel
1 c. à café de cannelle
1 c. à café de gingembre
1/2 c. à café de 4 épices
2 c. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation :

Débiter le fenouil en morceaux.

Faire revenir 5 min à l'huile. Ajouter le miel et les épices.

Couvrir d'eau à mi-hauteur. Amener à ébullition et laisser frémir durant 25 minutes.

Vérifier la cuisson de la pointe du couteau : les morceaux de fenouil doivent être tendres.

A servir tel quel avec du poisson ou utiliser en garniture de tarte, sur un fond de pâte feuilletée.

Pour varier : ajoutez des grains de coriandre, du citron confit, une étoile de badiane,…