

La Feuille de Choux

Semaine 24 – 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 €
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Fèves	5.00€/kg	800g	4.00 €
Courgette	5.00€/kg	750g	2.85€
Ail vert	12.00€/kg	150g	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.45€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

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 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).



Coup d'œil sur la roulotte des animaux

Nous vous proposons un petit coup d'œil sur « **la Roulotte des Animaux** », une ferme itinérante proposée par **Solenne**, adhérente aux paniers.

Solenne est ingénieur en agriculture de profession et gardienne d'animaux par passion à Coësmes. Elle a pour motivation de faire découvrir le bien-être animal et le plaisir de « faire soi-même », aux petits et aux grands, autour de moments conviviaux et pédagogiques.



La Roulotte des Animaux se déplace sur des évènements avec toute sa troupe, ou seulement une partie, selon votre choix et vos conditions d'accueil. Solenne anime des ateliers découverte des animaux, des animations sur le potager et les plantes, ainsi que sur la cuisine !

Elle propose également deux activités à Coësmes cet été :

- « **Club Eveil à La Ferme** » : venez passer un moment privilégié avec vos bébés dans le petit jardin des Animaux de La Roulotte. Les 8 et 12 Juillets
- « **Club Apprentis-Fermier** » : L'occasion pour les enfants de passer un après-midi avec les animaux de La Roulotte et d'apprendre à s'en occuper (soins aux animaux). Les 12, 19 et 26 Juillets

Informations, coûts et inscriptions auprès de Solenne 07.62.60.03.51 ou via les réseaux sociaux.

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

FEVES et CONCOMBRE

Salade de fèves , chèvre, oeufs

Ingrédients :

- 8 cl Huile d'olive
- 1 kg Fèves fraîches
- 1 Oignon
- 1 brin Sarriette ou de thym
- Tranche Pain de campagne aillées (pour accompagner)
- 3 cl Vinaigre de xérès
- 100 g Fromage de chèvre
- 2 Œufs durs



Préparation :

Emincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez les œufs durs en rondelles et écossez les fèves.

Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau. Versez l'huile d'olive sur les oignons. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les œufs durs écalés et coupés en quartiers. Salez et poivrez. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.

Quiche printannière fèves et amandes

Ingrédients :

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 6 tranches de Bacon | 350 g de Pâte brisée |
| 125 g d'amandes | 1 cuillère à soupe de Thym |
| 300 g de fèves | 4 Œufs |
| 25 cl de Crème liquide | 20 g de beurre |

Préparation :

Préchauffez le four à th.7. Etalez la pâte et piquez le fond. Epluchez les fèves dont la peau serait plus dure et Plongez-les 1 min dans l'eau bouillante salée et égouttez-les bien. Disposez-les sur le fond de tarte. Concassez les amandes et saupoudrez sur les fèves. Détaillez le bacon en lamelles et les rissalez, puis disposez-les sur la tarte. Fouettez les oeufs dans un bol avec la crème, le thym, le sel et le poivre. Versez la préparation sur les fèves et enfournez pour 25 min.

Concombre tout simple pour l'apéro

Ingrédients :

- 1 concombre 1/2 citron jaune 1/2 poignée de gros sel

Préparation :

Épluchez le concombre. Coupez-le en gros dès.

Mettez-les dès de concombres dans une passoire.

Versez la demi-poignée de gros sel et mélangez.

Laissez reposer une demi-heure à une heure.

Au moment de servir, mettez-les dès de concombre dans un plat creux, pressez le jus du demi-citron jaune et mélangez.

Proposez des piques ou des petites fourchettes pour le service.

