

La Feuille de Choux

Semaine 25 – 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 €
Fèves	5.00€/kg	900g	4.50 €
Carottes botte	3.00€/kg	1 botte	3.00€
Chou pointu	2.70€/kg	1 pièce	2.70€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.50€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Le Jardin au Marché Super

Le 11 Juin dernier nous participions au **Marché Super** de Chantepie avec **Selomon** et **Alexandre**.

L'idée du Marché Super, porté par **Agrobio 35**, est d'organiser ponctuellement des ventes éphémères de produits frais et locaux, en lots et à prix ronds, dans des différents endroits proches de Rennes.

Une occasion pour nous de rencontrer et consolider les liens avec d'autres producteurs, ainsi que de découvrir le monde du « marché ». Mais ce n'est pas un marché traditionnel car chaque personne choisie ces produits et paye ses achats en une seule fois, à la sortie (comme un super marché !)

Un beau moment festif avec des concerts, des dégustations, des animations !



Offre spéciale sur les fèves

Nous récoltons nos fèves cette semaine ! Pour les personnes intéressées nous vous proposons deux offres spéciales sur les fèves :

- Un lot de 5kg de fèves à 3.50€/kg (prix de gros) soit 17.50€/lot
- Un lot de 10kg de fèves à 2.50€/kg (moitié prix) soit 25.00€/lot

Petit conseil : Préparer vos fèves, les faire blanchir 3-5 min à l'eau bouillante et les congeler pour les conserver. N'hésitez pas à passer commande !



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



Cofinancé par
l'Union européenne

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

FEVES et CHOU POINTU

Crème de fèves (pour accompagner saumon)

Ingrédients :

200 g de fèves
1 échalote
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
10 g de beurre
20 cl de crème liquide ou épaisse
1/2 cuillère à café de curry
1 filet de citron
Sel
Poivre



Préparation :

Écosser les fèves puis les plonger 5 min dans une casserole d'eau bouillante.
Égoutter et passer sous l'eau froide puis peler les fèves et réserver.
Émincer l'échalote et faire revenir avec le vinaigre.
Lorsque l'échalote est ramollie, ajouter le beurre et laisser fondre à feu doux.
Ajouter les fèves légèrement hachées, le curry, la crème et laisser cuire 3 min.
Mixer, saler, poivrer et ajuster en crème pour une sauce plus ou moins onctueuse.
Ajouter un filet de citron dans l'assiette.

NB : Idéal avec du saumon ou des noix de Saint Jacques !

Le chou pointu

C'est un petit chou peu fréquent sur les marchés. Son cône très vert est tendre et sucré et entouré de grandes feuilles vertes plus foncées. Sa saveur n'a rien à voir avec celle des choux d'hiver.

Ce chou est plus digeste que les choux d'hiver. Après l'avoir débarrassé de ses grandes feuilles que l'on peut d'ailleurs consommer (par exemple en chou farci ou potée), on peut couper le cœur en fines lamelles et **le consommer cru** en base de salade ou **cuit** braisé, en gratin avec béchamel, sauté dans un wok, etc.



Cru en salade, seul ou accompagné d'autres crudités : Un chou pointu coupé en fines lamelles, des carottes râpées, des radis en rondelles, des lardons grillés et des croûtons. Arroser le tout d'une vinaigrette aux herbes (persil, ciboulette).

Chou pointu en Stoemp

Ingrédients :

1 chou pointu	lardons
Quelques pommes de terre coupées en cubes	beurre
1 oignon	sel et poivre

Préparation :

Émincer le chou pointu. Eplucher quelques pommes de terre et les couper en cubes. Mettre une noix de beurre dans un faitout, faire revenir un oignon émincé et des lardons dans le beurre. Ajouter les pommes de terre et le chou, saler et poivrer. Ajouter de l'eau à hauteur des légumes. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ecraser grossièrement et servir en accompagnement d'une viande.