

La Feuille de Choux

Semaine 26 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves botte	2.30€/b	1 botte	2.30 €
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50€
Courgette	3.80€/kg	700g	2.66€
Laitue	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Oignons rouges	3.20€/kg	500g	1.60 €
Légumes surprises	???	???	2.25€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.61€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Vente directe ouverte à tous

Compte tenu de l'absence de bon nombre d'adhérents, partis en congés d'été, et des surplus de légumes ainsi rendus disponibles, **nous ouvrons notre petit marché au public tous les vendredis de début Juillet à fin Septembre, de 10h à 19h au Jardin.**

N'hésitez pas à passer le message à vos amis, voisins, familles... Faites-leur découvrir les bons légumes de notre Jardin ! Bio, local, de saison et solidaire, les arguments ne manquent pas !

A partir du 10 Juillet et jusqu'à la rentrée des classes, **les équipes travaillent en horaires d'été soit 7h-15h**, ce qui leur permet de travailler le matin à la fraîche, tout particulièrement sous les serres !

Pensez-y si vous avez oublié votre panier le vendredi et que vous passez le lundi au Jardin : après 15h, il n'y aura plus personne sur le site !



Panier du Vendredi 14 Juillet

Le vendredi 14 Juillet étant **férié**, les paniers pour les adhérents du Theil, de la Guerche et d'Amanlis seront décalés au **Jedi 13 Juillet de 12h à 19h**. Pour les adhérents de la Guerche de Bretagne, la livraison sera effective à partir de 14H. Merci de respecter ces horaires de retrait pour permettre à l'équipe de préparer les paniers.

Exceptionnellement nous ne proposerons pas d'échanges et de commandes de légumes complémentaires car nous préparerons les paniers le jeudi matin, pour autant nous aurons bien la table du marché pour les adhérents retirant leurs paniers au Jardin.



A noter dans vos agendas ! 😊

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 Etelles 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

BETTERAVES BOTTE et COURGETTE

Fanes de betteraves à la crème et au miel

Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min

Ingrédients :

fanes de betteraves	1 c. soupe de vinaigre de Xérès
1 oignon blanc	2 c. soupe de crème fraîche
3 gousses d'ail frais	3 pincée de curry indien
2 c. soupe de miel toutes fleurs	



Préparation :

Laver les fanes des betteraves. Retirer les côtes roses, ne gardez que le vert. Pré-cuire les fanes en les passant 15 minutes à la vapeur. Égouttez-les. Puis hachez-les au couteau.

Pendant ce temps, épluchez l'ail et l'oignon et émincez-les, y compris le vert d'oignon.

Dans une poêle légèrement huilée faites revenir l'oignon et l'ail 5 minutes. Lorsqu'ils commencent à colorer, ajoutez le miel, puis le vinaigre pour déglacer le tout. Incorporez les fanes de betteraves pour les réchauffer quelques minutes. Ajoutez la crème et les épices. Salez, poivrez. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût.

Utilisez cette préparation pour farcir une galette, ou servez tout simplement en garniture, posé sur un riz parfumé.

Carpaccio de betteraves rouges

Ingrédients:

2 betteraves rouges moyennes crues, ou une grosse	1 c.soupe de jus de citron
2 c.soupe d'huile d'olive vierge	sel, poivre
persil	

Préparation

Peler les betteraves. Émincer à la mandoline ou au robot les betteraves de la manière la plus mince possible (utiliser la coupe la plus fine de la mandoline).

Mettre dans un plat creux avec un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Saler, poivrer.

Couvrir de film alimentaire et mettre à macérer au moins 6 heures au frais. Elles sont bonnes à manger quand elles sont encore un peu fermes. Plus les betteraves sont coupées fines, plus facilement elles seront cuites par la marinade de citron.

Avant de servir, décorer de persil haché.

Velouté de courgettes

Pour 6 pers | préparation 5 min | cuisson 15 min

Ingrédients:

1 kg de courgettes
120 g de fromage frais doux
1 cube de bouillon déshydraté (facultatif)



Préparation

Laver soigneusement les courgettes. Les couper en petits morceaux ou les râper, sans les éplucher. Les déposer dans une grande casserole, avec un fond d'eau et le bouillon déshydraté, sans saler. Couvrir et cuire doucement, environ 15 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient bien tendres.

Retirer du feu. Ajouter le fromage. Mixer. Servir chaud, tiède ou même froid, selon les envies !

Pour varier : Essayez donc avec toutes les spécialités fromagères à tartiner : Carré frais, Kiri, St Môret, Chavrou, Tartate, Vache qui rit, etc. Pour relever, assaisonnez d'ail et d'herbes fraîches : fanes de fenouil, roquette, thym, ciboulette, menthe, etc.

Pour en faire un plat plus nourrissant, ajoutez 3 poignées de lentilles corail en début de cuisson.