

La Feuille de Choux

Semaine 27 – Année 2023



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Fèves	4.00€/kg	500g	2.00 €
Carottes	3.00€/kg	500g	1.50€
Courgette	3.00€/kg	1kg	3.00€
Chou rave	1.70€/p	1 pièce	1.70 €
Chou rave	offert	1 pièce	offert
Pomme de terre nvilles	4.00€/kg	700g	2.80€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.00€

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

Michael, chef de culture, nous propose un petit coup d'œil :



✓ **La plupart des plantations sont propres** ce qui n'était pas gagné d'avance avec de la casse sur un de nos deux tracteurs, sur des outils, ainsi que certaines plantations qui ont été tardives ! Mais globalement nous pouvons être très fiers car les cultures sont bien entretenues **grâce au super travail de l'équipe !** Par exemple pour nos carottes : nous avons 5 planches de 200m qui sont désherbées et propres (or c'est un des travaux les plus fastidieux sur la période d'été). Il nous reste 5 autres planches à réaliser mais très peu enherbées.

✓ Dans les actualités récentes, il nous reste **les choux à planter**, ainsi que **le paillage des courges** (qui permet de conserver la fraîcheur de la terre)

✓ Autre point positif, les légumes d'été que l'on appelle entre nous « **légumes ratatouilles** » **se portent bien !** Nous avons même un peu d'avance sur les récoltes (cela peut être malheureusement dû au changement du climat...). Et les vignes plantées en 2022 prennent de l'ampleur, nous commençons à les faire grimper le long des serres, il y aura peut-être un peu du **raisin de table** proposé cette année !

Pour autant il y a quelques points noirs au tableau :

✓ Nos premières tomates « **andines cornues** » ont un souci de « cul noir ». Il s'agit d'un problème d'assimilation du calcium par le fruit. Dans une plante, le calcium est transporté par l'eau. Or s'il y a une carence en eau et/ou une trop forte évaporation par les feuilles le fruit n'en profite pas...

✓ A surveiller également sur nos tomates, l'arrivée d'un champignon « **la cladosporiose** », qui s'attaque aux feuilles. Seul remède : enlever les feuilles touchées. De plus, nous avons l'apparition de **la punaise Nezara** qui pique les tomates, **pouvant entraîner une difformité**. Il n'y a malheureusement aucun moyen de lutte à part les enlever à la main... On croise les doigts !

✓ Enfin, vous avez peut-être remarqué l'absence de fraises cette année ? Malheureusement nos plants installés en 2022 se sont mal implantés... La récolte était très maigre !

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, COURGETTES et CHOU RAVE

Couscous aux fèves et courgettes

Préparation : 30 min | Cuisson : 15 min

Ingrédients :

200 g de semoule moyenne (semoule à couscous)
1kg de fèves (gousses entières)
2 petites courgettes
1 belle gousse d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive + 1 pour la semoule
une dizaine de feuilles de menthe



Préparation :

Écossez vos fèves et récupérez les graines. Faites cuire les fèves 2-3 minutes dans de l'eau bouillante. Retirez la peau à l'aide d'un petit couteau et réservez ces fèves.

Disposez la semoule dans un saladier. Préparez un volume d'eau similaire au volume de la semoule puis faites-le bouillir. Versez sur la semoule, ajoutez une cuillerée à soupe d'huile d'olive, mélangez et couvrez d'une assiette. Laissez gonfler le temps de préparer le reste de la recette

Lavez les courgettes, coupez en 4 dans le sens de la longueur et détaillez en branchettes. Épluchez puis hachez la gousse d'ail.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis faites-y revenir la courgette 2-3 minutes en remuant bien pour enrober.

Ajoutez les fèves puis laissez cuire une 10 à 15 de minutes environ à feu moyen. Les légumes doivent avoir la consistance fondante/moelleux

Salez, poivrez.

Égrenez la semoule à la fourchette puis mélangez la semoule et les légumes. Rectifiez l'assaisonnement sel & poivre à convenance

Pour servir ce couscous aux fèves frais : Ajoutez de la menthe fraîche émincée.

Pour servir ce couscous aux fèves chaud : Servez avec une sauce yaourt composée d'un yaourt acidulé, salé, poivre et avec un peu de menthe émincée ou de ciboulette dedans.

Salade de chou-rave

Pour 4 personnes

Ingrédients:

2 choux-rave moyens
1 yaourt grec
½ c à soupe de jus de citron
1 petite gousse d'ail hachée

1 càs d'huile d'olives
2 càs de menthe fraîche hachée
2 càs d'aneth frais hachés
1/4 de càc de sumac, sel, poivre.



Préparation

Commencez par peler les choux-rave. Les raper à la râpe à gros trous.

Préparez la vinaigrette : versez le yaourt, le jus de citron, l'ail, l'huile dans un saladier. Salez et poivrez. Bien remuer.

Versez cette vinaigrette sur le chou-rave, et parsemez avec les herbes fraîches. Au moment de servir, parsemez de sumac.