

La Feuille de Choux

Semaine 28 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergine	4.50€/kg	500g	2.25 €
Blettes	3.20€/kg	600g	1.92 €
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Tomates cindel	4.50€/kg	700g	3.15 €
Ail	12.00€/kg	200g	2.40€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.22€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Le coin des recettes

Bruschetta tomates mozzarella

Préparation : 12 min | Cuisson : 3 min. | pour 4 personnes

Ingrédients

8 tranches moyennes de pain de campagne
5 belles tomates rondes
250 g de mozzarella
1 gousse d'ail
4 feuilles de basilic
huile d'olive vierge extra
poivre au moulin



Préparation

Préchauffez votre four à 200°C.

Couper les tomates en tranches, en retirant les graines et le jus. Versez-les dans un bol avec une cuillère d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez. Égouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Pelez et dégermez l'ail. Hachez les feuilles de basilic.

Faites griller les tranches de pain sur les deux faces. Frottez-les avec l'ail et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Déposez dessus une tranche de tomate, puis une tranche de mozzarella en alternance, jusqu'à couvrir chaque tartine. Enfourez 5 minutes environ, jusqu'à ce que la mozzarella fonde.

Sortez les bruschetta du four. Donnez un tour de moulin à poivre, parsemez de basilic haché et dégustez aussitôt.

Fermeture de la boucherie Moreau pour congés en Aout

À vos agendas ! Le point de dépôt de la Guerche de Bretagne, la **boucherie Moreau**, sera fermé pour les vacances d'été les vendredis 11, 18 et 25 Août 2023.

Les paniers de légumes des semaines 32, 33 et 34 seront donc momentanément livrés à DAVID FLEURS, 23 Faubourg de Rennes 35130 La Guerche de Bretagne. La boutique de fleurs est fermée mais les anciens gérants nous proposent gentiment d'accueillir nos paniers !

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

MEMENTO DE NOS VARIETES DE TOMATES



Cœur de Bœuf rose

Variété semi tardive (80 à 100 jours) produisant des fruits roses de très gros calibre en forme de cœur. Sa chair délicieuse et juteuse, contient peu de graines.

Usage culinaire : soupe, salade, confitures, gelée ou gaspacho...



Andine Cornue

Tomate en forme de piment, appelée aussi cornue des Andes. Cette variété rustique a été rapportée il y a quelques années de la Cordillère des Andes par un collectionneur français. Saveur forte de tomate et chair dense, sans graines et sans jus.

Usage culinaire : En salade. Idéale pour les coulis et pour



Black prince

La tomate Black Prince est une variété originaire de Sibérie, très populaire en Russie. Elle se trouve également sous le nom de Prince Noir.

Usage culinaire : crues en salade. Leur chair est ferme et juteuse, à saveur douce et fruitée. Bonne tenue à la cuisson.



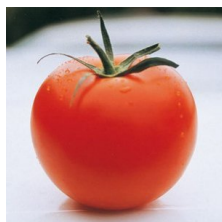
Verna orange

Cette variété ancienne offre des fruits magnifiques, en forme de cœur. Elle présente une chair ferme, douce, sucrée et délicieuse, contenant peu de graines.



Liguria

Variété de type 'Cœur de bœuf', originaire d'Italie. Très productive. Tomate, rouge et côtelée, d'environ 200g, contient peu de graines. De très bonne saveur, convient parfaitement pour les coulis ou sauces



Cindel

Variété à très beaux fruits remarquables par leur couleur au stade mature rouge vif, sa haute teneur en jus et leur goût légèrement acidulé. Bonne qualité gustative.

Usage culinaire : se déguste crue (en salade et assaisonnée de vinaigrette) ou cuite (farci, à la poêle ou en coulis).



Black cherry (cerise noire)

Cette variété de mi-saison originaire des USA produit de belles grappes de tomates-cerises d'environ 20g, de couleur pourpre. Les plantes sont vigoureuses et productives.



Capriccio

Type cerise allongée (mini Roma) à fruits ovoïdes alliant productivité et saveur. Fruit de très belle coloration, rouge brillant, d'excellente qualité gustative. Poids moyen 8 à 10g.

Usage culinaire : Pour apéritifs, salades, cocktails.



Snowberry et Green Envy

Deux variétés qui complètent notre assortiment de tomates cocktails par leurs couleurs ! Les fruits jaune clair et vert émeraude sont savoureux.