

La Feuille de Choux

Semaine 29 – Année 2023



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
courgettes	3.00€/kg	1kg	3.00 €
Haricots beurre	7.00€/kg	400g	2.80€
Tomates anciennes	5.50€/kg	500g	2.75 €
Oignons blancs	3.00€/kg	400g	1.20€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.25€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

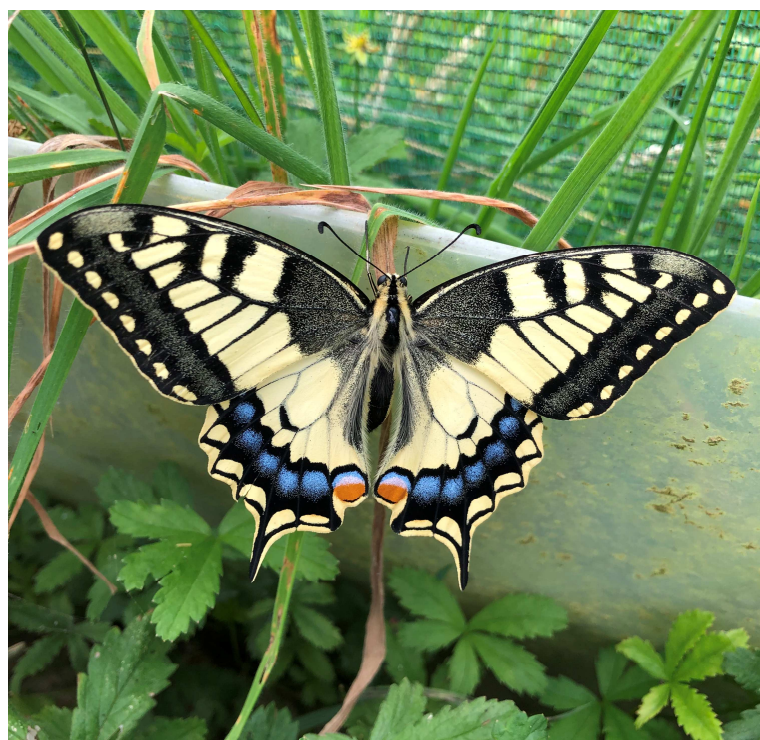
Coup d'œil sur le Jardin

Petite surprise dans nos cultures, nous sommes tombés nez à trompe avec ce magnifique Machaon !

Le Machaon est un papillon relativement large caractérisé par ses grandes ailes ornées d'une « queue » ou prolongement à leur extrémité postérieure.

Ce papillon aime les espaces sauvages et on ne le trouve que rarement dans nos jardins. Mais à l'état chenille, il affectionne les plantes comme la carotte sauvage ou cultivée, l'aneth, le persil ou le fenouil.

Grâce à la grande envergure de ses ailes, le Machaon est un excellent planeur. Il se remarque par ses longs vols planés. Il peut parcourir de grandes distances.



Une de ses caractéristiques est de battre des ailes sans s'arrêter pendant qu'il boit le nectar des fleurs. Ce mouvement est rendu obligatoire à cause du poids relativement élevée de ce grand papillon, pour que son corps ne fasse pas trop pencher la fleur.

(Crédit photo : Paul)

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

HARICOTS BEURRE, TOMATES et COURGETTES

Haricots beurre au citron, origan et parmesan

Préparation 20 min | Cuisson : 10 min

Ingrédients :

750 g de haricots beurre
1 citron
½ échalote
1 gousse d'ail
1 poignée de parmesan en copeaux
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 c. à thé d'origan séché
1 c. à café de persil séché
sel, poivre



Préparation :

Laver et équeuter les haricots. Les cuire à la vapeur (ou à l'eau bouillante légèrement salée) environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et laisser tiédir.

Éplucher, dégermer et râper l'ail. Éplucher et émincer l'échalote.

Zester et presser le citron.

Dans un bol, mélanger l'ail, le zeste de citron, l'échalote, les herbes et le jus de citron. Ajouter l'huile et le vinaigre de vin blanc. Saler, poivrer, mélanger.

Avant de servir, verser sur les haricots, tièdes ou froids (mais pas chauds). Garnir de copeaux de parmesan.

Salade de concombre et tomate (chlada)

Préparation : 20 min | pour 4 personnes

Ingrédients

2 tomates mûres, mais pas trop	1 c. soupe jus de citron
1 concombre	2 c. soupe huile d'olive
1 petit oignon blanc (ou échalote)	sel, poivre
2 c. soupe de persil plat, coriandre et/ou menthe fraîche	



Préparation

Concasser les tomates : les ébouillanter pour les peler, puis les épépiner et débiter en petits dès.

Laver les concombres, sans les éplucher. Retirer leurs graines et débiter en petits dès.

Émincer finement l'oignon et les herbes.

Verser dans un saladier. Arroser d'huile d'olive, de jus de citron, saler, poivrer et mélanger.

Laisser mariner une heure maximum au réfrigérateur avant de servir très frais.

Pickles de courgettes simple !

Ingrédients

1 bocal style Le Parfait	1 oignon	25cl. de vinaigre blanc	100 g. de sucre
1 belle courgette	Sel	25cl. d'eau	Les épices que vous souhaitez !

Préparation

Coupez l'oignon et la courgette en tranches d'environ 5 mm. d'épaisseur. Faites-les dégorger avec du sel dans une passoire environ 1 heure.

Mélangez vinaigre, eau, sucre et épices (poivre, curry, cumin, graine de coriandre, de moutarde,...) dans une casserole. Portez à ébullition et laissez chauffer 3 minutes. Placez les courgettes et oignon en bocal ébouillanté (stérile) et versez la marinade dessus.

Fermez le bocal et laissez mariner au minimum 24 heures avant de les déguster. Vous pouvez conserver ces pickles jusqu'à 2 mois au frais.