

La Feuille de Choux

Semaine 30 – 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	500g	1.50 €
Haricots beurre	7.00€/kg	400g	2.80 €
Tomates cerises	10.00€/kg	400g	4.00 €
Aubergines	4.50€/kg	500g	2.25 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.05€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Tomates bio sous serres chauffées en hiver : quand le goût et la saisonnalité sont sacrifiés !

Le problème des légumes "bio" d'été produits en hivers, avec des serres chauffées, revient malheureusement sur le devant des difficultés auxquelles est confrontée la bio !

Le 12 juillet, le Comité national de l'agriculture biologique (CNAB) a pris acte de la réautorisation en bio de commercialiser sans restriction des légumes issus de serres chauffées en hiver. Cela fait suite à une décision du Conseil d'Etat du 28 juin 2023, qui donne satisfaction à un recours de *Légumes de France* et *FelCoop*.

En bio, Le recours aux serres chauffées n'était pas pratiqué depuis 2019 afin de ne pas dégrader le bilan carbone de la production de légumes bio et de favoriser la complémentarité entre régions du SUD et régions du NORD.

Le bilan carbone d'une tomate produite en France sous serre chauffée est 7X plus élevé que celui d'une tomate produite en saison en France.

« Produire bio, c'est aussi respecter les saisons, c'est une question de bon sens. Nous sommes convaincus que chauffer des serres en hiver pour produire des légumes d'été est une pratique du passé. En agriculture aussi, l'avenir est à la sobriété » déclare Philippe Camburet, président de la Fédération Nationale d'Agriculture Biologique.

Une décision que nous ne pouvons que déplorer !



Mardi 15 août férié, panier décalé

À vos agendas ! Pour les adhérents retirant leur panier aux points de dépôt de **Vitré, Etrelles et Janzé** : le mardi 15 août étant férié vos paniers seront livrés exceptionnellement le **mercredi 16 août** après-midi.

Afin de laisser le temps aux équipes de préparer vos paniers, les échanges et ajouts de légumes ne seront pas disponibles cette semaine 33.

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

TOMATES CERISES, COURGETTES et HARICOTS

Salade de lentilles vertes, à la feta, aux tomates cerises et à la vinaigrette au miel

Préparation 20 min | Cuisson : 20 min

Ingrédients :

300 gr de lentilles vertes	du sel
250 gr de tomates cerises	du poivre du moulin
150 gr de feta	1 càs de miel
1 poignée de noisettes	2 càs de vinaigre balsamique
quelques brins de coriandre fraîche	6 càs d'huile d'olive



Préparation :

La première étape est la cuisson des lentilles :

- verser 600 gr d'eau froide dans une casserole, saler, porter à ébullition ;
- lorsque l'eau bout, ajouter les lentilles vertes dans la casserole ; laisser cuire 20-25 min, attention les lentilles doivent être encore un peu fermes ; rincer et égoutter, laisser refroidir.

La deuxième étape est la préparation de la garniture :

- laver, sécher et couper les tomates cerises en 4, réserver ; égoutter et couper la feta en dés, réserver ; concasser les noisettes grossièrement, réserver ; laver, sécher et ciseler la coriandre, réserver.

La troisième étape est la préparation de la vinaigrette :

- dans un bol, mettre du sel avec du poivre du moulin, le miel, le vinaigre balsamique, ainsi que l'huile d'olive ; mélanger énergiquement.

La quatrième étape est la préparation de la salade :

- dans un saladier, mettre les lentilles froides avec les tomates cerises, la feta, les noisettes et la coriandre ; mélanger ; verser la vinaigrette au miel ; bien mélanger et servir de suite !

Caviar d'aubergine

Préparation 10 min | Cuisson : 30 min

Ingrédients

2 grosses aubergines	3c. soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail	poivre du moulin



Préparation

Cuire les aubergines au four à 180°C jusqu'à ce que leur chair soit fondante.

Laisser tiédir afin d'éviter de se brûler. Extraire la chair cuite en raclant délicatement la peau à l'aide d'une petite cuillère. Si les aubergines contiennent beaucoup de pépins, les retirer d'abord, pour que la texture du caviar soit plus agréable.

Peler, dégermer et râper l'ail. Écraser la chair des aubergines à la fourchette (surtout pas au mixeur) avec l'ail. Poivrer et assaisonner à votre goût. Couvrir d'une fine couche d'huile pour éviter le dessèchement. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pour varier : selon les envies, assaisonnez de cumin, de jus de citron, de persil, d'ail, de fenouil, de jus de tomates... Vous pouvez utiliser de l'huile de sésame pour en varier le goût, et semer vos toasts de graines de sésame. Lorsqu'on y ajoute de la purée de sésame, c'est un Baba Ganoush. Avec du yaourt, c'est un Moutabal.

Pour que l'ail soit plus doux, insérez-le, taillé en éclats, dans la chair de l'aubergine, avant cuisson.

Dégustez ce plat en entrée, avec du pain pita, sur des toasts de pain grillé, en accompagnement de tomates farcies, ou sur des pommes de terres au four.

Nappé d'huile d'olive, le caviar d'aubergine se conserve quelques jours au réfrigérateur.