

La Feuille de Choux

Semaine 31 – 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 €
Pommes de terre	4.00€/kg	700g	2.80 €
Haricots beurre	7.00€/kg	400g	2.80 €
Tomates Cindel	4.50€/kg	700g	3.15 €
Poivrons	5.00€/kg	300g	1.50 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.75€

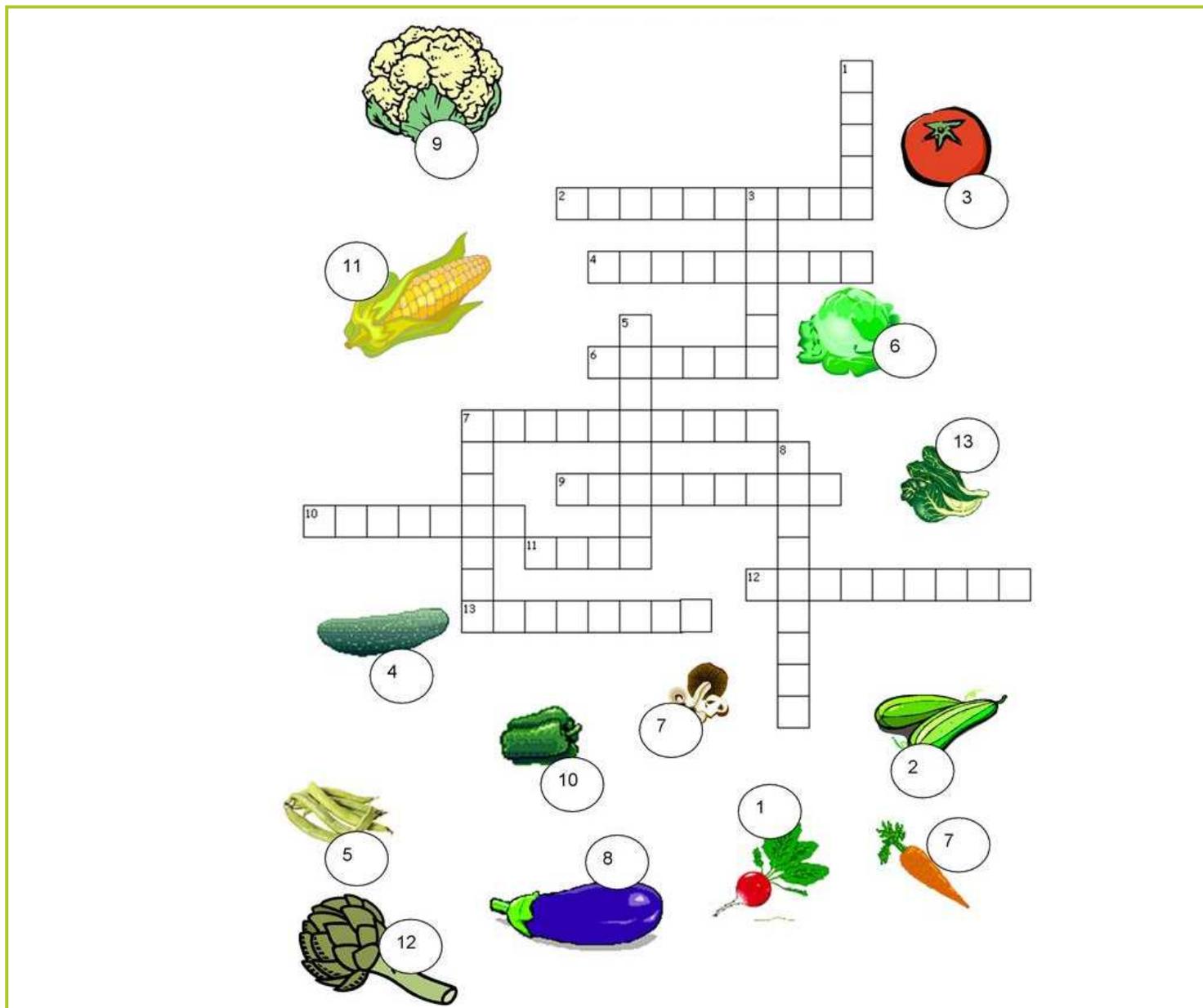
Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe



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, 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

POMMES DE TERRE, POIVRONS, TOMATES et CONCOMBRE

Pommes de terre et poivron au four, ail, thym et citron

Préparation 10 min | Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 4pers.) :

1 kg de pommes de terre	1 poivron rouge
1 citron	4 gousses d'ail
4 cuillères à soupe d'huile d'olive	1 bonne pincée de sel
1 cuillère à café de cumin	1 cuillère à soupe rase de thym séché

Préparation :

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en bâtonnets d'environ 4 cm de long sur 1 de côté. Pelez les gousses d'ail. Fendez-les en deux et dégermez-les. Lavez le citron et tranchez-le en 5 ou 6 rondelles.

Ôtez le pédoncule du poivron rouge, épépinez-le, lavez-le et coupez-les en lanières de la même taille que les bâtonnets de pommes de terre. Mettez tous ces ingrédients dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, le sel, le cumin, le thym séché et mélangez.

Versez tout ceci sur une plaque de cuisson. Répartissez bien que la couche soit homogène. Ajoutez les rondelles de citron.

Enfournez dans un four préchauffé à 190°C chaleur tournante pour 35 à 40 minutes de cuisson. Le temps varie en fonction de la taille de vos morceaux de pommes de terre.

GASPACHO TOMATE, POIVRON ET CONCOMBRE

Préparation 25 min | Mise au froid : 20 min



Ingrédients (pour 4 pers.) :

1 Concombre	1 Poivron rouge	5 Tomates
1 Oignon	2 gousses d'ail	10 cl d'huile d'olive
4 pincées de sel fin	4 tours de moulin à poivre	1 piment oiseau
3cl de vinaigre de Xérès	50g de pain de mie	1 branche de menthe fraîche
10g de sucre en poudre		

Préparation

Tailler le concombre, l'oignon et les tomates en gros morceaux. Émincer l'ail après l'avoir épluché et retiré le germe central.

Épépiner le poivron et le piment, puis les couper en lamelles.

Hacher la menthe.

Émietter le pain de mie dans un bol, puis le mélanger avec l'huile d'olive et le vinaigre.

Verser dans le bol d'un mixeur tous les légumes et les herbes. Ajouter le concombre, la mie de pain avec l'huile, le vinaigre et le sucre. Rectifier l'assaisonnement, mixer finement puis placer au réfrigérateur.

Servir très frais dans des assiettes froides.