

# La Feuille de Choux

Semaine 34 – 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	2.50€/kg	700g	1.75 €
Poivrons	4.50€/kg	700g	3.15 €
Tomates anciennes	5.00€/kg	700g	3.50 €
Ail	12.00€/kg	150g	1.80 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.70€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## Le mot de la fin pour Benjamin

Cela fait maintenant plus de 4 ans que je rédige les feuilles de choux au nom de l'équipe du jardin ! Je me permets cette fois de m'exprimer en mon propre nom car je pars vers de nouvelles aventures professionnelles.

Ça a été un grand plaisir de servir d'intermédiaire entre vous « adhérents consomm'acteurs » et toute l'équipe du Jardin (et plus largement l'association). Je garderais en souvenir les moments de partages et d'échanges conviviaux (ateliers cuisines, portes ouvertes, permanences du vendredi,...), ainsi que tous vos messages d'encouragement que vous pouvez nous transmettre tout au long de l'année !

C'est avec beaucoup d'émotions que je quitte cette association (avec les bénévoles qui la compose) et bien sûr mes collègues ! Ce fut une formidable aventure humaine, riche en bonne humeur, découvertes et solidarité. Je quitte donc cette équipe avec un pincement au cœur et souhaite le meilleur pour le futur de ce magnifique projet !

PS : Il est possible que vous n'ayez pas de feuilles de choux les prochaines semaines pour permettre à l'équipe de se concentrer sur le maraichage, mais pas d'inquiétude elles reviendront ! 😊

## Quelques soucis sur nos tomates ...

Comme redouter la **cladosporiose** de la tomate (tâches sur les feuilles ayant une conséquence sur la croissance) explose cette fin de mois d'août et grille une partie du feuillage de nos tomates. Il y a donc une baisse de productivité.

Mais plus inquiétant pour **nos tomates « cindel »**, nous observons de petites tâches noires sur certains pieds. Nous suspectons une attaque de la bactérie **xanthomonas...** Une bactérie inoffensive pour l'homme qui provoque néanmoins des tâches sur les plants de tomates dans un premier temps, puis s'attaque aux fruits (les rendant invendable).

Attention : Cette bactérie peut arriver spontanément mais se transmet également par les semences ! Par précaution **n'utiliser pas les graines de nos tomates Cindel** pour vos futurs plants (pour celles et ceux qui ont un jardin) car cette bactérie se conserve dans les graines d'une année à l'autre.

### 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](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)



Cofinancé par  
l'Union européenne

### Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

[www.lerelaispourlemploi.fr](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

### TOMATES, POIVRONS et AIL

#### Piperade basque

Préparation 20 min | Cuisson : 40 min

##### Ingrédients (pour 4pers.) :

4 tomates mûres	2 piments doux d'Anglet	1 brin de thym frais (facultatif)
4 poivrons verts	2 gousses d'ail	1 pincée de piment d'Espelette en poudre
3 oignons blancs	3 c. à soupe d'huile d'olive	1c. café de sucrz

##### 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.

### Mini-flans au chorizo et poivron

##### Ingrédients

3 œufs	1/2 chorizo
20 cl de crème liquide	1/2 poivron vert
Sel et poivre	

##### Préparation

Battez les œufs et la crème puis assaisonnez. Coupez le poivron et le chorizo en dés. Ajoutez-les à la préparation et versez dans des petits moules. Enfournez 20 min à 200°C. À la sortie du four, laissez reposer vos petits flans 5 min avant de les démouler.

