

La Feuille de Choux

Semaine 16 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.60€/kg	750g	1.95€
Chou-fleur	2.50€/p.	1 p.	2.50€
Laitue	1.30€/p.	1 p.	1.30€
Mesclun	15€/kg	100g	1.50€
Oignons jaunes	2.60€/kg	700g	1.82€
Radis botte	1.60€/b.	1 b.	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.67€

RAPPEL : Nos Portes ouvertes se préparent

Comme tous les 2 ans à l'occasion de l'événement « **Mémé dans les orties** », notre Chantier d'insertion profite de cette manifestation qui attire 3 à 4000 visiteurs sur le site de la Rigaudière pour ouvrir grand ses portes au public. Cette année, l'événement est d'autant plus important que nous fêterons les **10 ans du Jardin** !

Au programme cette année : la présentation de notre association et la rétrospective de nos 10 ans d'activité, des visites de l'exploitation, un stand de conseils en jardinage, un marché de plants et de légumes bio, un espace « Bibliothèque / Ludothèque » pour petits et grands, des Ateliers Enfants (cuisine et récolte de légumes), les stands d'associations partenaires qui luttent pour préserver la biodiversité et bien d'autres surprises encore !

Nos équipes commencent à s'activer afin de vous concocter un programme aux petits oignons pour ce **dimanche 19 Mai de 11h à 18h**.

La **Commission Adhérents** elle-même viendra prêter main forte à toute l'équipe à l'occasion de ce temps fort. Si vous souhaitez vous aussi vous investir lors de cette journée, faites-nous signe ! Nous recherchons notamment du renfort pour encadrer les activités à destination des enfants...

Visite du Sous-Préfet

M. Richard Daniel Boisson, Sous-Préfet de Vitré-Fougères, visitera notre association *Le Relais pour l'Emploi* le **vendredi 26 avril** après-midi, sur les 3 sites de l'association :

- d'abord sur l'antenne de notre Association intermédiaire à Vitré, pour évoquer la thématique de **l'Insertion et des emplois pérennisés** via le partenariat construit avec le *Proxim' Services* dans le domaine des Services à la personne ;

- puis au siège social à Retiers, où sera abordée la question « **Territoire et Mobilité** » avec notamment un focus sur le *Parc Mob*, notre offre de location de scooters pour le public en Insertion ;

- enfin au Chantier d'insertion au Theil de Bretagne, pour illustrer la **Professionalisation** des salariés accueillis.

Une visite qui constitue une opportunité sans pareille de mieux connaître les structures oeuvrant sur le territoire et d'être à l'écoute des problématiques rencontrées sur le terrain !

Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

Horaires de distribution

Le Theil jeudi 12h - 14h
vendredi 9h30 - 19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Zanzé mardi 15h - 19h
Vitré 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



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

CHOU-FLEUR

Parmentier de chou-fleur



Ingrédients (pour 4 à 5 personnes) :

500 g de chou-fleur	25 cl de sauce béchamel
250 g de viande hachée	50 g de fromage râpé
1 oignon	20 g de beurre
sel, poivre noir	

Préparation :

Laver, nettoyer, détailler et blanchir le chou-fleur.

Préparer la farce dans une poêle, sur feu moyen : faire revenir l'oignon dans le beurre, jusqu'à ce qu'il fonde, puis ajouter la viande hachée. Laisser mijoter pendant 10 min. Saler et poivrer.

Dans un plat beurré allant au four, étaler une couche de chou-fleur puis recouvrir d'une couche de farce. Parsemer d'un peu de fromage râpé, puis recouvrir d'une dernière couche de chou-fleur.

Étaler ensuite une couche de sauce béchamel et parsemer encore de fromage râpé. Enfournier à four chaud pendant 20 min.

BLETTES

Conservation : Au réfrigérateur, enfermées dans un sac en plastique perforé durant 5 jours. Au congélateur, seules les feuilles s'y conservent bien une fois blanchies.

Crumble de blettes à la fourme d'Ambert et aux lardons

Recette transmise par Paul, adhérent et traiteur aux « Mignardises de la Pommeraie » (Vitré)

Préparation : 25 min. | Cuisson 1h

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

800g de blettes, 250g de lardons, 1gousse d'ail

Crumble : 75g de farine, 50g de beurre froid, 25g de parmesan, 25g de chapelure

Béchamel : 30g de farine, 30g de beurre, 30cl de lait, 100g de fourme d'Ambert

Préparation :

Réalisez la pâte à crumble : Détaillez le beurre en petits dés. Placez tous les ingrédients dans un contenant. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux. Réservez au réfrigérateur.

Lavez et séchez les blettes, séparez les côtes des feuilles. Détaillez les côtes en tronçons et les feuilles en lanières. Faites cuire les côtes à la vapeur pendant 15mn. Au bout de 8mn ajouter les feuilles. Épluchez et hachez finement l'ail.

Réalisez la béchamel : Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre et laissez-le dorer quelques minutes. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois. Remettez sur le feu et laissez cuire 2 à 3mn sans cesser de mélanger. Ajoutez le lait petit à petit en fouettant afin d'éviter les grumeaux. Laissez la béchamel épaissir un peu puis ajoutez la fourme d'Ambert préalablement détaillée en dés. Mélangez bien jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Dans une grande poêle, faites dorer les lardons, au bout de 5mn, ajoutez l'ail et les blettes bien égouttées. Salez et poivrez, laissez cuire pendant 5mn.

Préchauffez le four à 200°C. Mélangez les blettes avec la béchamel. Versez le mélange dans un plat à gratin et recouvrez-le de crumble. Enfourniez pour 25mn environ, le crumble doit être bien doré.