

# La Feuille de Choux

Semaine 25 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Fèves	4.50€/kg	750g	3.38€
Courgettes	3.00€/Kg	600g	1.80€
Botte de betterave	2.10€/p.	1	2.10€
Laitue	1.10€/p.	2	2.20€
Légumes surprises	1.50€	1	1.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.98€</b>

## Vigne de Cocagne

Nos amis de Montpellier ont créé la Vigne de Cocagne, première production viticole dans le Réseau Cocagne !

Démarrant leur activité en décembre 2017, les vignerons et ouvriers viticoles ont mis en bouteilles leurs premiers vins cette année : 1 vin rosé et 2 vins rouges. Des vins Authentiques, Solidaires et Coopératifs !

« Le rosé de Cocagne : Une jolie robe rose pâle et un nez exprimant des arômes de fleurs et d'agrumes. Un rosé toute en élégance et en fraîcheur, vivement les beaux jours !

Le rouge de Cocagne : Après le rose, le cinsault s'habille en rouge ! Un vin croquant et explosif, joyeux et généreux à l'image de l'équipe Vigne de Cocagne ! A boire en joyeuse compagnie et sans attendre pour profiter de son fruité et de sa fraîcheur.

La Gariote : Des fruits rouges et des arômes torréfiés. Un bel équilibre, de la matière et des tanins fondus. Ce vin relève toute la finesse du terroir de la Gardiote et de nos vieilles vignes. »

Et bonne nouvelle pour vous ! Nous vous proposons de faire une commande groupée parmi ces 3 choix de vins pour en profiter tout l'été !

Nous vous transmettrons plus d'informations par mail, avec descriptifs des vins et bon de commande.  
Nous avons hâte de les goûter !

## Les Etincelles Aquatiques

Vous connaissez les Etincelles Aquatiques ?

Il s'agit d'un spectacle son, lumière et feux d'artifices accueillant plus de 10 000 spectateurs sur 4 Jours au Pays de la Roche aux Fées, à Martiné-Ferchaud, les 7, 8, 9 et 10 Aout 2019.

« Tout débute à la tombée de la nuit au son des trompes, des musiques, des feux d'artifices, des chorégraphies où les fées de l'air, de l'eau, du feu & de la terre se donnent rendez-vous sur l'étang de la Forge. Entraînant le public dans un autre monde, entre rêve et réalité où se mêlent imagination et tradition de notre belle région. »

L'association les Etincelles Aquatiques recherche 4 bénévoles pour participer à cette belle aventure !

Intéressé ? Vous pouvez contacter l'association par mail à : [contact@etincellesaquatiques.fr](mailto:contact@etincellesaquatiques.fr)

### Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

### Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 18h30
<b>Vitré</b>	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)



Ce projet est  
cofinancé par  
le Fonds social  
européen

### Site de production

La Rigaudière  
35240 Le Theil-de-Bretagne  
[www.lerelaispourlemploi.fr](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

# BETTERAVE et COURGETTE

## Tarte tatin à la betterave



### Ingrédients

1 pâte Brisée	750g de betteraves
25g de beurre	2 c. à soupe de sucre cassonade
1 gros oignon ou deux petits	4 c. à soupe de vinaigre balsamique
Sel et poivre	

### Préparation

#### 1ère étape : Cuire les betteraves à la vapeur

Couper le feuillage en laissant un toupet d'environ 3 cm. Brosser les racines sous l'eau pour éliminer la terre, sans les éplucher. Déposer les betteraves dans le panier vapeur au dessus de 5 cm d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 20 à 40 minutes selon leur taille. Pour vérifier leur cuisson, frotter la peau autour de la tige pour voir si elle se détache facilement. Sortir le panier et laisser refroidir avant d'éplucher très facilement.

#### 2<sup>ème</sup> étape : Confectionner la tarte tatin

Dans une poêle, mettre la cassonade. Lorsqu'elle commence à fondre, ajouter le beurre et mélanger. Ajouter les oignons émincés finement, puis les betteraves coupées en 4 quartiers pour les petites et en 6 pour les grosses. Bien mélanger et laisser 10 à 12 minutes sur feu moyen fort pour que le caramel enrobe bien le tout. Déglacer ensuite avec le vinaigre balsamique et laisser réduire 3-4 minutes. La sauce doit être sirupeuse. Saler, poivrer et réserver. Préchauffer votre four à 180°C. Dresser dans un moule à tarte les quartiers de betterave en rosace, verser tous les oignons dessus. Mettre la pâte dessus, rentrez les bords qui dépassent en faisant un léger bourlet sur les bords. Piquer la tarte avec une fourchette et enfourner 30-35 minutes. Quand la tarte est cuite, la renverser de suite dans un plat tout en gardant le moule au dessus. Laisser refroidir pendant 2 à 5 minutes et enlever le moule. Cette tarte se déguste tiède avec un peu de salade !

## Courgettes et purée riz-courgettes

### Ingrédients

1-2 courgettes par personne  
Du riz complet (2 à 3 c. à soupe par personne)  
1/2 c. à café de moutarde douce aux aromates  
10g de gruyère râpé par personne  
Un peu de lait ou 1 c. à café de crème fraîche par personne  
En option : olives vertes, tomates séchées, gomasio...

### Préparation

Faire cuire le riz. Pendant ce temps, couper les courgettes en cubes et cuire à l'étouffée, à feu doux, pendant 20 mn. Mixer la moitié des courgettes avec le riz, la moutarde, le gruyère et un peu de lait jusqu'à obtenir la consistance désirée. Saler, Poivrer. Ajouter si on le souhaite des olives ou des tomates séchées finement hachées. Réchauffer la purée ainsi obtenue et servir avec les courgettes restantes. Parsemer de gomasio si on le souhaite.