

# La Feuille de Choux

Semaine 1 – 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	500g	1.30€
Courge Spaghetti	2.70€/kg	1.3kg	3.51€
Pommes de terre Cheyenne	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Pourpier d'hiver	10€/kg	250g	2.50€
Radis Daïkon	2.70€/kg	600g	1.62€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.93€</b>

## Résultats de l'enquête de satisfaction

Après une dernière enquête de satisfaction datant de Décembre 2016, nous avons de nouveau sollicité votre avis en Octobre 2018.

Globalement, nous constatons que la satisfaction est au RDV, tant concernant notre offre de paniers de légumes bio, locaux et solidaires, que concernant les animations proposées dans le cadre de la vie associative.

L'attachement à notre projet associatif semble largement partagé. En témoignent l'investissement de quelques-un.e.s au sein de la Commission Adhérents ou comme bénévoles, et le bouche-à-oreille qui nous permet de gagner chaque année de nouvelles adhésions.

Du point de vue de la gestion administrative des dossiers, des améliorations sont attendues quant aux informations transmises sur le **solde de l'adhérent** via la Feuille de choux. Compte tenu des limites actuelles de notre logiciel, les informations ne peuvent être détaillées sur les Feuilles de choux et **nous vous proposons de solliciter de temps à autre un relevé de votre compte** pour obtenir plus de détails.

Pour consulter la synthèse des résultats et nos réponses aux différents sujets abordés, merci de vous rendre sur notre site Internet :

<http://www.lerelaispourleemploi.fr/jardin/actualites>

NB : Pour celles et ceux qui le souhaitent, n'hésitez pas à nous réclamer la version-papier.



## Oufs de la Ferme du Dos d'âne

Il n'y aura **exceptionnellement pas de livraison d'œufs cette semaine**, nos amis de la Ferme du Dos d'âne profitant d'un repos bien mérité.

Reprise des livraisons en semaine 2

Merci de votre compréhension !

### Période d'adhésion

17 Septembre 2018 – 17 Mars 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@lerelaispourleemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourleemploi.fr)



Ce projet est  
cofinancé par  
le Fonds social  
européen

### Site de production

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

## RADIS BLANC DAÏKON



Le radis chinois est aussi appelé radis blanc, radis d'hiver, ce qui se dit Daïkon en japonais. Il est le cousin asiatique du radis noir, mais il est deux fois plus long, plus épais, et à la peau blanche. Il est aussi plus succulent, radis à jus par excellence et moins fibreux.

La saveur est douce et sucrée vers le haut et piquante vers le bas, avec des variations en fonction de la nature du terrain et de l'ensoleillement.

Ce légume se consomme aussi bien **cru** (tranché et salé-poivré à l'apéritif ; râpé en salade composée, etc.) que **cuit** (tranché, poelé et caramélisé avec graines de sésame et piment d'Espelette ; en julienne de légumes passée au wok, etc.) ou encore façon endives au jambon en remplaçant les endives par des tronçons de radis cuits à blanc au préalable.

### Petits flans de Daïkon aux épices

#### Ingrédients :

1 daïkon	1 c. à café de gingembre moulu
1 gousse d'ail hachée	1 c. à café de cumin moulu
quelques brins de persil hachés	1 c. à café de coriandre moulue
2 oeufs entiers + 1 jaune	1/2 càc de piment séché et moulu
10 cl de crème fraîche épaisse	1 c. à soupe d'huile d'arachide
sel et poivre à votre convenance	

#### Préparation :

Dans une cocotte, faites revenir le daïkon épluché et coupé en cubes avec l'huile d'arachide, le gingembre, le cumin, la coriandre, le piment, sel et poivre à votre convenance, la gousse d'ail hachée, le persil également haché, laissez cuire jusqu'à consistance d'une purée, donnez un tour de batteur pour lisser le tout.

Incorporez les oeufs entiers + le jaune, la crème fraîche épaisse, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et versez le flan dans de petits ramequins en silicone. Enfournez dans un four préchauffé à 190° C pour environ 30 à 35 minutes, selon votre four. Attendez 5 à 10 minutes avant de démouler et accompagnez ces petits flans avec une viande ou un poisson.

## BLETTES Croziflette à la Fleur de chèvre



#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

le vert d'une belle botte de blettes	1 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon	20 cl de crème liquide de soja
250 g de crozets au sarrasin	100 g de Fleur de chèvre

#### Préparation :

Laver et émincer le vert de blettes. Peler et hacher l'oignon. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'oignon et laisser suer pendant 5 min. Ajouter le vert de blettes et laisser cuire 2 min. Bien égoutter.

En parallèle, porter une casserole d'eau à ébullition, saler et y verser les crozets. Cuire à frémissements pendant 10 mn. Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un plat à gratin, disposer une couche de légumes, napper de crème, puis recouvrir de crozets et de crème. Couper le fromage en tranches et disposer sur les crozets. Enfourner pour 20 min. Servir chaud, accompagné d'une salade verte.