

# La Feuille de Choux

Semaine 1 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	600g	1.50€
Céleri-rave	2.90€/kg	600g	1.74€
Chou vert lisse	2.20€/p.	1 p.	2.20€
Courge Potimarron	2.80€/p.	1 p.	2.80€
Pourpier	10€/kg	200g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.24€</b>



## Les p'tits conseils de David, Jardinier

Pour apaiser vos mains gercées, presser un citron et ajoutez-y une cuillère à soupe de miel et une cuillère à café d'huile d'olive. Appliquez ce mélange sur vos mains ; laissez poser 20 minutes avant de rincer.

Pour calmer les démangeaisons dues aux piqûres d'insectes, diluez du vinaigre blanc dans de l'eau et imbinez un coton ; tamponnez délicatement les zones touchées.

## De l'art délicat d'établir la composition de vos paniers

Chaque semaine, nous nous frottons à cet exercice délicat que d'établir la composition de vos paniers avec un premier paramètre : mixer légumes racines et légumes feuilles, légumes classiques et hors du commun, à manger cru ou cuit. Deuxième paramètre : malgré la saisonnalité, penser « diversité » d'une semaine sur l'autre, voire par quinzaine (pour nos adhérents récupérant un panier une semaine sur deux). Entre aussi en ligne de compte le temps nécessaire à la récolte, au nettoyage, aux pesées avant la mise en paniers. Sans compter les aléas climatiques, maladies éventuelles, attaques de ravageurs... et la maturité des légumes, qui peut se faire attendre ou engendrer arrivage simultané ou, à l'inverse, étalé quand on prévoyait tout le contraire... Tout un art, on vous disait...

### Période d'adhésion

11 Septembre 2017 - 11 Mars 2018

### 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](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)

