

La Feuille de Choux

Semaine 10 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.60€/kg	600g	1.56€
Carottes	2.50€/kg	1 kg	2.50€
Courge	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Mâche	12€/kg	200g	2.40€
Radis Daïkon	2.70€/kg	500g	1.35€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.54€

RAPPEL : Un semestre se termine

A compter de la **semaine 12**, nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement aux paniers** pour ce nouveau semestre, sauf courrier ou e-mail de votre part signalant le désir d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre souhait d'arrêter. Votre retour est important afin que nous puissions répondre au mieux aux attentes de nos adhérents, en requestionnant le cas échéant nos pratiques...

A savoir : vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre l'abonnement aux paniers jusqu'à la date de votre départ.

De la même manière, votre propre potager vous rend auto-suffisant à la belle saison ? Vous pouvez poursuivre votre abonnement quelques mois de plus pour faire la soudure jusque-là.

Et à tou.te.s celles et ceux qui poursuivent l'aventure avec nous, semestre après semestre :

MERCI DE VOTRE FIDELITE !

Coup d'œil sur nos Jardiniers

Louis a intégré l'équipe cette semaine.

Son arrivée fait suite au départ de **Stéphanie M.** : après un stage de deux semaines réalisé début décembre au *Super U* de Châteaugiron, Stéphanie a été rappelée fin Janvier pour effectuer un remplacement sur de la mise en rayon. Le salarié qu'elle remplaçait est revenu, mais Stéphanie continue sa mise en rayon et gère son « rayon pâtes ». Elle en est ravie et poursuit parallèlement ses séances de Code. Nous lui souhaitons bonne continuation !

Nouvelle étape à venir dans la démarche de R.A.E. (**Reconnaissance des Acquis de l'Expérience**) engagée par 5 de nos salariés avec l'accompagnement de nos encadrants techniques : Après la remise d'un dossier de preuves portant - au choix de chacun - sur les semis, sur l'irrigation, sur la vente, sur l'utilisation du tracteur et des outils attelés, l'entretien devant un Jury aura lieu le lundi 11 mars pour toute la fine équipe : **Louise, Tony, Ali, Anne-Laure et Pascal** ! Des entretiens blancs sont donc au programme cette semaine...

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@lerelaispourlemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

Radis blanc à la béchamel

Ingrédients :

3 grands radis blancs	30 g de beurre
4 tranches de jambon fumé (ou blanc)	1 càs bombée de farine
100 g de fromage râpé	300 ml de lait
sel, poivre	

Préparation :

Eplucher les radis et les couper en 3 dans la longueur puis à nouveau en 4 tronçons. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, préparer la béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et bien mélanger pour ne pas avoir de grumeaux. Verser le lait petit à petit en continuant de remuer. La sauce va épaissir (vous pouvez ajouter plus ou moins de lait en fonction du résultat final souhaité). Saler et poivrer. Couper le jambon en lanières et l'ajouter à la béchamel. Mettre les radis dans un plat allant au four, recouvrir de béchamel puis de fromage râpé. Faire gratiner un quart d'heure sous le grill du four.

BLETTES

Chakchouka aux blettes et à la courge

Ingrédients (pour 4 personnes) :

300 g de blettes	2 c.s. d'huile d'olive
300 g de courge épluchée, vidée	½ c.c. de paprika (fumé)
1 oignon moyen	½ c.c. à café de piment en poudre
2 gousses d'ail	4 œufs
800 g de pulpe de tomates	



Préparation :

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen. Pendant ce temps émincer l'oignon et écraser l'ail. Les mettre à revenir dans l'huile avec le paprika et le piment jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides (environ 5 minutes). Pendant ce temps, couper la courge en dés d'1 cm de côté. Les ajouter dans la poêle, remuer et laisser cuire 5 minutes. Dans l'intervalle, couper les côtes et le vert de blette en lanières de 5 mm d'épaisseur. Réserver le vert et mettre les côtes de blettes dans la poêle. Mélanger et prolonger la cuisson le temps d'ouvrir le bocal de pulpe de tomates. Verser la pulpe de tomate dans la poêle. Mettre un peu d'eau (environ 10 cl) pour rincer le bocal et ajouter le tout dans la poêle. Bien mélanger. Laisser mijoter à couvert. Au bout de 15 minutes de cuisson, vérifier que la courge et les côtes de blettes soient bien tendres. Ajouter le vert et prolonger la cuisson pendant 5 minutes. Creuser de petits "nids" pour les œufs. Ajouter les œufs et prolonger la cuisson le temps que le blanc soit cuit.

Alternative végétale : on peut ajouter des pois chiches cuits à la place des œufs.