

# La Feuille de Choux

Semaine 10 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves	2.50€/kg	900g	2.25€
Carottes	2.50€/kg	800g	2.00€
Chou de Milan	2.20€/kg	800g	1.76€
Pourpier d'hiver	10€/kg	150g	1.50€
Poireaux	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.21€</b>

## Atelier de construction d'un Hôtel à insectes



La Commission Adhérents et l'équipe du Jardin sont heureuses de vous convier à un Atelier de construction d'Hôtel à insectes !

L'hôtel à insectes permet d'attirer dans son jardin les insectes auxiliaires et les encourage à y rester, afin qu'ils se nourrissent des espèces nuisibles ou assurent la pollinisation.

Cet Atelier sera programmé un samedi matin d'Avril, à partir de 10h, au Jardin. Cet Atelier est destiné aux adultes comme aux enfants alors n'hésitez pas à **venir en famille** ! Nous mettons en place un sondage en ligne afin de déterminer avec vous la date réunissant le plus de participants ; merci de vous inscrire ici :

<https://goo.gl/forms/D37xWs4GTbV5B8h62>

Par ailleurs, nous aurons **besoin de matériaux** divers afin d'abriter nos insectes auxiliaires et faisons appel à vous pour cette collecte ! Merci de nous faire parvenir : paille ; tiges de bambou ; pots de fleurs ; planchettes de bois ; bûches ; tiges à moelle telles que ronce, rosier, sureau ; briques creuses ; grillage ; carton bitumé...

En fonction du nombre de participants et de la quantité de matériaux collectés, nous réaliserons un grand hôtel pour le Jardin voire d'autres petits à remporter chez vous...

Enfin, notre **animateur** n'étant plus disponible, nous recherchons un « spécialiste » des insectes qui aurait plaisir à partager ses connaissances avec nos participants, jeunes et moins jeunes. Contactez-nous !

## Coup d'œil sur nos équipes

Deux nouveaux salariés ont intégré l'équipe la semaine dernière : il s'agit de **Bertrand** et de **Tony**.

Leur arrivée fait suite à plusieurs départs : celui d'**André**, dont le contrat a été suspendu en raison de soucis de santé ; celui d'**Anaël** qui n'a pas souhaité renouveler son contrat au-delà de 6 mois ; celui de **Kriss** qui a démissionné pour raisons familiales.

Par ailleurs, **Amandine** sera en congés durant 3 semaines, du 12 mars au 2 avril. Or c'est elle qui se charge habituellement de la relation avec les adhérents (notamment réponses aux e-mails, enregistrement des règlements, gestion des suspensions de paniers, etc.). **Eve** assurera l'intérim sur ce poste en son absence mais avec une disponibilité limitée compte tenu de ses missions propres sur la coordination du Jardin et l'accompagnement socio-professionnel des Jardiniers. Alors attendez-vous à une réactivité moindre et anticipez vos demandes ! Merci d'avance !

## 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, créateurs de 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 RED RIVER

### MODES DE CUISSON :

**Vapeur** : 30 min. (45 pour les grosses) pour une betterave entière non épluchée.

**Au four** préchauffé à 170° : 1 à 2 heures pour des betteraves entières, emballées dans une feuille d'aluminium, sans trop les serrer et en pinçant bien la feuille pour la fermer (en même temps qu'une autre cuisson au four par économie d'énergie !)

### Tiramisu au Chèvre frais et betteraves

*Recette proposée par Cécile, encadrante*

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

3 Betteraves rouges cuites | 150 g de Chèvre frais | 100 g de Mascarpone | Feuilles de persil | Sel & Poivre

#### Préparation :

Coupez les betteraves en rondelles. Mélangez le chèvre frais avec la Mascarpone jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Salez et poivrez et ajoutez le persil ciselé.

Disposez une rondelle de betterave dans le fond des verrines, recouvrez de crème au chèvre. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de crème au chèvre. Conservez les verrines au frais 2 heures.

### Bortsch express

*Recette proposée par Guillaume, ouvrier-maraîcher*

Préparation et cuisson : 10 min

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

250g de betteraves cuites | 1 tranche de jambon blanc | 200g de cottage cheese | 2 cubes de bouillon de poule | 1 càs de sauce soja | Poivre du moulin | 1 càs de ciboulette

#### Préparation :

Découpez le jambon en lanières. Faites dissoudre les cubes de bouillon de poule dans 75 cl d'eau. Portez à ébullition et arrêtez le feu. Ajoutez la sauce soja et les betteraves. Passez le tout au mixeur. Poivrez généreusement. Servez dans des assiettes creuses ou dans des bols. Répartissez les lanières de jambon. Posez au milieu de chaque portion une cuillère à soupe de cottage cheese et saupoudrez de ciboulette. Servez très chaud. A la place du cottage cheese vous pouvez mettre de la crème aigre (crème liquide avec quelques gouttes de citron).

## CHOU DE MILAN

### Chou farci à la viande de cochon fumée

*Recette proposée par David, ouvrier-maraîcher*

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

800g de jarret fumé de cochon | 1 chou vert frisé | 2 carottes | 1 gros oignon | 1 blanc de poireau | 1 branche de céleri | 1 gros navet | 1 bouquet garni | 1 càc de poivre en grains | 2 clous de girofle | 1 jaune d'œuf | 1 càs de moutarde | vinaigre |huile de tournesol | sel, poivre

#### Préparation :

Mettez le jarret dans un faitout avec de l'eau froide légèrement salée à hauteur. Portez à ébullition et retirez l'écume en surface à l'aide d'une écumoire. Laissez mijoter à petite ébullition. Épluchez carottes, oignon, navet, rincez le céleri et le poireau. Dans le faitout, ajoutez les carottes coupées en 2, l'oignon piqué des clous de girofle, le poivre en grains, le bouquet garni, la branche de céleri avec les feuilles et le navet coupé en 2. Cuire 1h à petite ébullition. Ajoutez le blanc de poireau, cuisez 1h. Retirez les légumes, égouttez. Prolongez la cuisson de la viande pendant 45min à feu doux. Retirez le jarret, émiettez-le. Coupez les légumes en petits morceaux et mélangez à la viande. Réservez. Faites réduire le jus de cuisson jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Ajoutez-en un peu dans la farce afin de lier. Choisissez les 4 plus belles feuilles du chou (pas les premières, trop dures, mais celles couleur vert clair) et plongez-les dans l'eau bouillante salée quelques minutes. Plongez-les aussitôt après dans l'eau glacée pour fixer la couleur. Égouttez sur un torchon, retirez la partie la plus dure de la côte centrale. Tapissez un bol d'un carré de film alimentaire pour y poser une feuille de chou. Au centre de la feuille, mettez 2 càs de farce et refermez pour former une boule avec le film. Réalisez une mayonnaise avec jaune d'œuf, moutarde, huile vinaigre, sel, poivre. Dressez la mayonnaise et la ballottine de chou farci préalablement réchauffée à la vapeur. Parsemez de quelques herbes fraîches.