La Feuille de Choux

Semaine 11 – Année 2018

Le Pays fait son jardin

Réseau Cocagne

Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Echalotes	5.00€/kg	350g	1.75€
Epinards	5.60€/kg	500g	2.80€
Mâche	12€/kg	100g	1.20€
Pourpier	10€/kg	150g	1.50€
Pommes de terre Allians	1.90€/kg	1kg	1.90€
Radis d'hiver	2.70€/kg	500g	1.35€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			**10.50€**

WANTED !

Nous recherchons un **module de type « Algeco »** pour accueillir notre futur(e) Conseiller(e) en Insertion Professionnelle qui prendra ses fonctions courant Mai, afin de seconder Eve sur la mission d'Accompagnement socio-professionnel de nos Jardiniers.

Toutes les idées, les pistes nous seront précieuses pour un investissement raisonné…

Merci de vos retours !

Appel à cotisation 2018

Un nouveau semestre commence, l'occasion pour nous de procéder à l'appel à cotisation pour l'année 2018 !

Si vous avez adhéré après le 01/11/2017, vous êtes déjà à jour de cotisation.

Dans le cas contraire et si vous avez l'habitude de régler par chèque, espèces ou virement, merci de penser à ajouter **15€** à votre prochain règlement. Si vous l'oubliez, nous nous permettrons de prélever ces 15€ sur votre prochain paiement.

Si vous avez opté pour le prélèvement automatique, nous allons procéder au prélèvement fin Mars : vous n'avez pas de démarche à effectuer.

N.B. : sur les 15€, 12€ sont reversés au Réseau Cocagne qui assure le soutien technique d'environ 120 Jardins en France.

RAPPEL : Atelier de construction d'un Hôtel à insectes

Cet Atelier, ouvert à toute la famille, sera programmé un samedi matin d'Avril, à partir de 10h, au Jardin. Pensez à vous inscrire !

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…

Période d'adhésion

12 Mars – 16 Septembre 2018

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Janzé	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

Site de production
La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

L'Europe s'engage en France avec le FSE

UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

RADIS D'HIVER

Salade de radis d'hiver

Ingrédients

200 g de mâche	1 poignée de graines germées
2 radis d'hiver	50 g de meule de Savoie (ou de Comté)
20 g de noisettes	1 c. à s. de graines de sésame
3 c. à s. de jus de citron	7 c. à s d'huile de sésame
1 c. à c. de moutarde	1 pincée de sel.

Préparation

Triez, lavez et essorez soigneusement la mâche. Lavez, brossez et essuyez les radis. Émincez-les finement à la mandoline. Épluchez le morceau de radis noir et passez-le également à la mandoline. Concassez les noisettes et faites-les griller à feu doux pendant 3/4 minutes dans une petite poêle. Mélangez dans un bol le jus de citron, l'huile de sésame, la moutarde et le sel. Disposez la mâche, les radis, les noisettes, les graines germées, les graines de sésame et la vinaigrette dans un grand saladier. Mélangez bien et dégustez avec des tranches de pain grillé.

Hamburger végétarien

Pour 4 hamburger Préparation: 15 min Cuisson: 15 min

4 pains à burger	1 radis noir
Pour la crème d'avocat:	
1 avocat	Sel de céleri
Pour les steaks:	
1/2 botte de cresson	2 carottes
3 petits navets	2 œufs
60 g de chapelure	Sel, poivre, Huile d'olive
Pour les oignons caramélisés:	
2 gros oignons	1 càs d'huile d'olive
1 càs de sucre de canne blond	1 càs de vinaigre de xérés

Préparez les steaks végétaux:

Epluchez les carottes, conservez. Ôtez les feuilles des navets, lavez-les, conservez. Nettoyez les branches de cresson, ôtez les éventuelles les éventuelles feuilles jaunies, rincez et conservez. Râpez les carottes et les navets et placez-les dans un saladier. Ajoutez les œufs, la chapelure, salez, poivrez. Ciselez le cresson grossièrement et ajoutez au mélange précédant. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. A l'aide d'un emporte-pièce rond, formez des grandes galettes de la taille d'un steak. Faites cuire environ 5 minutes de chaque côté. Conservez les steaks.

Préparez les oignons caramélisés: Epluchez les oignons et détaillez-les en petits morceaux. Conservez. Faites chauffer un peu d'hile d'olive dans une casserole. Ajoutez les oignons. Laissez cuire environ 10 minutes. Ajoutez le sucre et le vinaigre. Mélangez et retirez du feu après 2 minutes.

Préparez la crème d'avocat: Dans un mixeur, placez l'avocat sans la peau et le noyau. Ajoutez un peu de sel de céleri et réduisez en crème lisse.

Dressez le tout: Chauffez légèrement les pains à burger, tartinez le fond de crème d'avocat, ajoutez deux ou trois rondelles de radis noir, un steak végétal et quelques oignons.