

# La Feuille de Choux

Semaine 12 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Betteraves</b>	2.50€/kg	600g	1.50€
<b>Céleri-rave</b>	2.90€/kg	500g	1.45€
<b>Mâche déclassée</b>	10€/kg	250g	2.50€
<b>Oignons jaunes</b>	2.60€/kg	600g	1.56€
<b>Oseille</b>	2.40€/b.	1 b.	2.40€
<b>Pommes de terre</b>	2.00€/kg	750g	1.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.91€</b>

## Atelier Semis au Pays fait son Jardin

Jeudi 14 mars après-midi, notre Chantier d'insertion a accueilli les participants du **Biaù Jardin** – le jardin citoyen et intergénérationnel auquel participe Le Relais pour l'Emploi au même titre que l'EHPAD de Retiers, Crocq'vacances et le Foyer du Bois Macé.

La bonne vingtaine de participants a pu apprécier un beau moment d'échange et de partage malgré une météo bien peu clémente ! L'après-midi a débuté par une visite de l'exploitation (serre de semis et tunnels maraîchers notamment) avant de se poursuivre avec du semis d'une grande diversité de légumes et aromates : tomates et tomates-cerise ; salades ; persil, basilic, ciboule et ciboulette ; oignons ; choux-raves ; oseille ; blettes.

Tous ces semis vont croître tout doucement à l'abri de la serre de semis du Jardin avant d'être replantés d'ici quelques semaines à l'EHPAD de Retiers.

**Stéphanie et Nathalie**, ouvrières-maraîchères, s'étaient portées volontaires pour accueillir le groupe et encadrer l'activité de semis. Une expérience qui les a ravies !

## Appel à cotisation 2019

Un nouveau semestre commence, l'occasion pour nous de procéder à l'appel à cotisation pour l'année 2019 !

Si vous avez adhéré après le 01/11/2018, 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 début Avril : 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'une centaine de Jardins en France. Le **Réseau Cocagne** se donne pour missions de développer et animer le réseau des Jardins de Cocagne, essayer de nouveaux projets, consolider, mutualiser, capitaliser, communiquer, promouvoir les Jardins et professionnaliser les équipes d'encadrement via la mise en place d'un programme de formations.

### 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](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)

# CELERI RAVE

## Gratin de truite fumée au céleri-rave



### Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 petit céleri-rave	50 cl de crème fraîche épaisse
2 à 3 belles pommes de terre	Sel, poivre
250 g de truite fumée	100 g d'emmental râpé
1 oignon	2 c à soupe d'aneth
1 jus de citron	

### Préparation :

Préchauffez le four à 200°. Versez le jus de citron dans un grand saladier. Epluchez le céleri-rave, coupez-le en fines lamelles et mélangez-le au jus de citron. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles. Emincez l'oignon.

Dans un grand plat pouvant aller au four, disposez des couches successives de céleri-rave, pommes de terre et oignon. Saupoudrez avec 1 cuiller à soupe d'aneth, salez, poivrez, recouvrez l'ensemble de truite fumée puis nappez le tout de crème fraîche. Renouvelez l'opération puis terminez par une dernière couche de crème. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et faites cuire 45 minutes. Au bout de ce temps, sortez le plat du four, retirez l'aluminium, saupoudrez l'ensemble du plat d'emmental râpé et ré-enfournez. Les légumes doivent être tendres et le dessus bien doré. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.

# OSEILLE

L'oseille est une plante potagère à feuilles vertes, allongées, assez charnues et d'un goût légèrement acidulé. Elle représente une très bonne source de provitamines A et de vitamine C, et fournit d'importantes quantités de minéraux et oligo-éléments : fer, magnésium, calcium, manganèse, cuivre, zinc.



### Idées recette :

- Du riz à l'oseille et au citron, en accompagnement du poisson
- Faire légèrement revenir l'oseille au beurre avec des échalotes, déglacer au xérès, et mélanger avec du fromage de chèvre pour farcir une omelette
- Sandwich poulet et oseille avec de la mayonnaise maison
- Mélangez des *penne* avec de l'oseille, de l'oignon rouge, de la menthe et de l'ail

## Cake à l'oseille et au chèvre frais

### Ingrédients :

200 g d'oseille	3 cuillères à soupe d'huile d'olive
75 g de chèvre frais	1 sachet de levure chimique
250 g de farine	1 pincée de muscade
4 œufs	1 pincée de poivre
10 cl de lait	1 petite pincée de sel

### Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (Th. 6). Lavez et enlevez la tige centrale de l'oseille. Faites-la fondre à la poêle avec un peu d'huile d'olive, réservez quand l'oseille est complètement fondue. Préparez la pâte à cake : dans un saladier, versez la farine, la levure, la petite pincée de sel (le chèvre est déjà salé), la noix de muscade et poivrez bien. Mélanger. Ajoutez les oeufs un par un et mélangez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Ajoutez alors l'huile d'olive. Mélangez, ajoutez petit à petit le lait. Lorsque la pâte fait un ruban, c'est prêt. Dans une assiette coupez l'oseille, ajoutez le chèvre frais et mélangez. Ajoutez à la pâte à cake. Mélangez bien le tout. Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation. Enfourez à four chaud pour 1 heure de cuisson. Surveillez la cuisson : lorsque le dessus est bien doré, posez dessus une feuille d'aluminium (pour que cela ne brûle pas). Servez le cake froid avec une salade verte.