

La Feuille de Choux

Semaine 12 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	700g	1.75€
Courges	2.70€/kg	1kg	2.70€
Mesclun	15€/kg	150g	2.25€
Poireau	2.70€/kg	800g	2.16€
Pommes de terre	1.90€/kg	1kg	1.90€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.76€

ALTERNATIVES AUX PESTICIDES !

Du 20 au 30 mars,

la 13ème SemaineAlterPesticide a lieu partout en France avec au programme des ciné-débats, des conférences, des ateliers, des spectacles, des visites de fermes et autres ballades ou dégustations de produits.

De l'alimentation saine au jardinage au naturel, consultez le programme complet des événements :

www.semaine-sans-pesticides.fr

LOCALEMENT : Ciné-débat Vitré « **Zéro phyto ; 100% bio** » **le 26 mars à 20h30** organisé par la Biocoop Vitré, le Mouvement pour une Alternative Non-violente Vitré et Vitré-Tuvalu, afin de partager avec le grand public sur la sortie des pesticides et le développement de la bio, notamment dans les cantines du territoire.

RAPPEL 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.

Article sur l'atelier informatique rédigé par Cyril, ouvrier maraîcher

Tous les mardis de 14h à 15h30, Le Pays fait son Jardin propose à 7 salariés de participer à cette formation informatique animée par Alix formatrice en informatique. Nous pratiquons une remise à niveau en navigation internet (recherche d'emploi, comment envoyer des mails, comment sécuriser notre espace personnel par des mots de passe appropriés, etc.).

Nous utilisons aussi Excel, tableur de calcul pratique autant dans la vie quotidienne qu'au travail :

-Dans la vie quotidienne : pour calculer ses dépenses (factures, commissions et savoir combien il va nous rester pour le foyer)

-Au travail : pour calculer et suivre les bénéfices ou la perte, les plannings, feuilles de présence, etc...

Très bonne formation pour les personnes qui ne savent pas trop se servir d'un ordinateur ou des navigateurs internet :

-Navigateur internet : Internet explorer, mozilla, google chrome, etc ...

Période d'adhésion

12 Mars – 16 Septembre 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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

COURGES

Gratin de courge à l'oriental

Recette proposée par Guillaume et David, ouvriers maraîchers

Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 6 personnes :

1,5kg de courge 3 gros oignons
50 gr de raisins secs 100 gr amandes
2 càc de cannelle en poudre 1 càc de sucre en poudre
10cl d'huile d'olive 1 càs de chapelure
Sel ; poivre

Préparation :

Mettez les raisins secs à gonfler dans un bol d'eau chaude. Coupez la courge en tranches. Retirez l'écorce et détaillez la pulpe en petits dés. Faites-les cuire pendant 15 à 20 min à la vapeur.

Epluchez les oignons. Emincez-les. Faites-les revenir à poêle dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils dorent puis retirez-les. Faites dorer les amandes pendant 3min dans la poêle avant de les concasser grossièrement.

Préchauffez le four à th 6 (180°). Dans un plat à gratin, rangez une couche de courge. Étalez par-dessus les oignons, les raisins et les amandes. Saupoudrez de sucre, de cannelle, de sel et poivre.

Arrosez d'un filet d'huile. Recouvrez avec le reste de courge. Saupoudrez à nouveau de sel, de poivre et de cannelle. Arrosez du reste d'huile puis recouvrez de chapelure.

Mettez à cuire au four pendant 20 min puis 5 min sous le grill afin de dorer le gratin uniformément. Servez bien chaud en accompagnement d'une volaille, d'une viande blanche ou d'un gibier.

Cake chocolat courges

Ingrédients

Chocolat noir pâtissier : 150 g
Potiron : 150 g
Farine : 100 g
Beurre : 70 g
Sirop d'érable(ou de miel) : 15 cl
Oeufs : 3

Préparation

Retirez la peau et les pépins du potiron. Coupez la chair en cubes et faites-les cuire 20 min à la vapeur.

Préchauffez le four à 180 °C.

Mixez finement le potiron en purée.

Hachez le chocolat puis faites-le fondre au bain-marie.

Dans une jatte, fouettez les oeufs. Ajoutez le sirop d'érable et la farine, puis le beurre fondu. Versez la moitié de la pâte dans une autre jatte, ajoutez-y le chocolat fondu.

Dans l'autre jatte, mélangez la purée avec la pâte.

Dans un moule antiadhésif, versez une partie de la pâte au chocolat. Versez de la pâte au potiron par dessus, puis alternez ainsi les couches de pâte jusqu'à épuisement. Enfournez pour 25 min, laissez refroidir avant de servir.