

La Feuille de Choux

Semaine 13 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	900g	2.25€
Mâche déclassée	10€/kg	250g	2.50€
Navets botte	1.90€/b.	1 b.	1.90€
Poireaux	2.70€/kg	750g	2.02€
Pommes de terre	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.67€

Lancement des Paniers solidaires

Nous l'évoquons l'an dernier : dans le cadre du Dispositif national « Paniers Solidaires » mis en place par le Réseau Cocagne depuis 2012, nous nous sommes engagés à développer notre distribution de paniers à destination de familles bénéficiaires de l'aide alimentaire sur le sud du Pays de Vitré, avec l'aide de partenaires tels que la MSA, le Département d'Ille-et-Vilaine et le Réseau Cocagne.

L'idée est de proposer des légumes frais à des personnes en situation de précarité et de les sensibiliser à une cuisine plus équilibrée.

Objectif : 500 paniers solidaires en 2019 !

Les adhérents, identifiés par les partenaires sociaux du territoire, s'engageront à retirer, chaque semaine ou à la quinzaine, un panier de légumes durant une période minimale de six mois. Un tiers du prix du panier sera à leur charge, le reste étant financé par les partenaires. Ils se verront également proposer des ateliers culinaires, des visites de l'exploitation, etc.

Les premiers à bénéficier de ces paniers solidaires, sur le principe du volontariat, seront nos Jardiniers, grâce à un financement de la MSA. Le dispositif sera ensuite élargi, l'objectif étant de toucher jusqu'à une vingtaine de familles.

RAPPEL : 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

18 Mars – 15 Septembre 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

NAVETS BOTTE



Avec ses fanes du vert le plus tendre, son petit teint frais, ses rondeurs et sa jolie palette de couleurs, le navet primeur connaît un franc succès. On le savourera **cru en salade** : le plus simple est d'intégrer des rondelles de navets à une salade de crudités. Les associations navet nouveau/pamplemousse et navet/betterave crue sont particulièrement savoureuses. Le navet peut également être râpé à la manière des carottes. Il sera délicieux mélangé à des petits cubes de pommes, des oignons et des raisins secs, nappés de sauce à la crème. Vous pouvez aussi préparer un carpaccio de navets nouveaux, parfumé avec de l'huile d'olive et un peu de gingembre.

Le navet peut aussi être consommé **cuit** accompagné d'autres légumes nouveaux. Un grand classique (et un régal) : le navet caramélisé !

Comme le radis, le navet primeur se mange avec la peau.

Ne les gardez pas plus de 3 ou 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mettez-les dans un sac plastique perforé, après avoir ôté les **feuilles** car elles déshydratent les racines. Ne les jetez surtout pas : bien fraîches, elles peuvent être mélangées à de la salade, cuites comme des épinards ou mixées dans un potage.

Gratin de Penne aux fanes de navets et noisettes

Préparation : 10 min. | Cuisson : 20 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

400 g de penne rigates	25 g de beurre
les fanes de 12 petits navets nouveaux	250 ml de bouillon
20 g de champignons de paris	2 càs d'emmental râpé
40 g de noisettes hachées	Sel, poivre

Préparation :

Dans un grand volume d'eau salée, faire cuire les penne al dente. Préchauffer le gril du four.

Couper et rincer les fanes des navets. Hacher grossièrement. Essuyer et émincer les champignons.

Dans un poêlon, faire revenir les champignons dans le beurre, à feu moyen, jusqu'à évaporation de l'eau. Ajouter les fanes de navets, saler, poivrer, baisser le feu et laisser tomber les fanes. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition, faire mijoter environ 2 minutes.

Égoutter les penne. Ajouter aux légumes dans la poêle et bien mélanger.

Verser les pâtes dans un plat à gratin, parsemer de noisettes hachées et d'emmental râpé. Glisser le plat sous le gril du four et laisser gratiner. Servir.

Salade de navet cru à la pomme et à l'ail des ours

Ingrédients :

3 navets	1 c à s de purée d'amandes (complète)
2 petites pommes (ou une grosse)	le jus d'1/2 citron jaune
5 feuilles d'ail des ours	Sel et poivre du moulin

Préparation :

Râpez les navets et les pommes (laissez la peau).

Dans un saladier, préparez la vinaigrette en diluant la purée d'amandes dans le jus de citron.

Ajoutez le mélange pomme et navet râpés et mélangez bien. Salez et poivrez.

Incorporez l'ail des ours ciselé et servez.