

La Feuille de Choux

Semaine 13 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves	2.50€/kg	700g	1.75€
Epinards	5.60€/kg	600g	3.36€
Oignons jaunes	2.60€/kg	600g	1.56€
Ou échalotes	5.00€/kg	300g	1.50€
Pommes de T. Allians	1.90€/kg	1kg	1.90€
Pourpier	10€/kg	200g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.57 €

Les p'tits conseils de Véronique et Stéphanie, ouvrières-maraîchères

Comment utiliser son panier dans son intégralité ?

Il est possible de transformer une recette de façon à utiliser l'ensemble de son panier, comme essayer les légumes en recette sucrée (ex: alliance courge butternut avec le chocolat ou encore courge et raisins secs)

Astuce de Véronique : Une salade semblant flétrie voire non utilisable prend une seconde vie si elle est ravivée à l'eau claire puis essorée légèrement, enfin mise dans un sac congélation en faisant bien le vide d'air puis placée à plat dans le frigo.

Astuce de Stéphanie : Certains légumes peuvent agrémenter votre soupe ou purée, par conséquent ne les jetez pas (les feuilles de blettes, une salade un peu flétrie, les épinards et fanes de radis)

Autres idées :

- Parer (supprimer la partie abîmée) un légume rapidement permettra une conservation plus longue
- Vous pouvez nettoyer la majorité de vos légumes et les congeler crus ou cuits.
- N'hésitez pas également à partager les légumes de votre panier autour de vous.

En toute fin, les restes du panier engraisseront votre compost ou nourriront vos animaux.

Mon cochon d'Inde vous dit merci !!!!!

Il a rejoint l'équipe

Raphael, habitant de Martigné Ferchaud a rejoint notre équipe en tant qu'ouvrier maraîcher il y a 2 semaines. Originaire de Géorgie il est arrivé en France avec sa famille en 2012 sans pour autant avoir pu travailler depuis. Des compétences de chauffeur mais aussi en mécanique pourront être valorisées sur le chantier. Un autre objectif fort sera d'améliorer sa compréhension et son expression en langue française. Bienvenue Raphaël !

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

EPINARDS

Parmentier de saumon aux épinards

Préparation: 45 minutes Cuisson: 25 minutes



Ingrédients:

700 g de pavé de saumon
1 kg de pommes de terre
20 cl de lait
un peu de noix de muscade
1 filet d'huile d'olive

800 g d'épinards frais
1 échalote
50 g de beurre (30 g + 20 g)
3 c. à soupe de chapelure
sel et poivre du moulin

Préparation:

Lavez et rincez les feuilles d'épinard. Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Plongez-y les morceaux de saumon pendant 5 minutes. Egouttez et effeuillez le saumon en otant les arrêtes. salez et poivrez.

Dans une deuxième casserole, versez environ 20 cl d'eau salée. Portez à ébullition et ajoutez les feuilles d'épinards. Laissez cuire environ 7 minutes. Egouttez dans une passoire et pressez bien les feuilles d'épinard.

Dans une poêle faites suer l'échalote ciselée dans un filet d'huile d'olive pendant 4 minutes, ajoutez les épinards et faire revenir encore 3 minutes. salez et poivrez.

Faire cuire les pommes de terre sans les éplucher en les plongeant dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire pendant 30 minutes. Egouttez, épluchez écrasez-les en purée avec 30 g de beurre et 20 cl de lait. Salez et ajoutez un peu de noix de muscade.

Montez le parmentier dans un plat à gratin ou des plats individuels, mettez une couche de saumon effeuillé, une couche d'épinard et ajoutez la purée.

Saupoudrez d'un peu de chapelure et parsemez de lamelles de beurre.

Mettre au four th. 210°C pendant 25 minutes

Roulé d'épinards au fromage

Recette proposée par Rozenn, adhérente

Ingrédients (6 personnes)

Sel et poivre
200g de saumon fumé (facultatif)
1 boursin à température ambiante
5 œufs
500 g d'épinard



Préparation

Préchauffez le four à 210°C (th7).

Cuisez les épinards 7-8 min à l'eau. Egouttez-les.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette.

Ajoutez les épinards à la préparation salez poivrez et versez celle ci sur une plaque avec des rebords puis enfournez à 210(th7) pendant 25 à 30 minutes.

Après la cuisson étalez le boursin à l'aide d'une spatule et recouvrez de tranches de saumon.

Roulez le tout très serré et entourez d'un film alimentaire.

Mettez au réfrigérateur pendant 3 heures.