

La Feuille de Choux

Semaine 14 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cœur de France



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	700g	1.75€
Chicorée Scarole	1.30€/p.	1 p.	1.30€
Courge	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Mesclun	15€/kg	100g	1.50€
Navets botte	1.90€/b.	1 b.	1.90€
Radis botte	1.60€/b.	1 b.	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.75€

Panier suspendu, panier oublié : rappel de la règle

Pour rappel, durant ce semestre, vous avez le droit d'**annuler 2 paniers** (lesquels ne vous sont pas facturés) sous réserve de nous avertir 2 semaines à l'avance. Habituellement, ces annulations sont consacrées à vos congés d'été.

Au-delà de ces 2 annulations, si vous êtes absents, vous pouvez :

- demander à **un proche de retirer le panier**,
- transformer le panier en « **panier solidaire** » (il vous est facturé et offert à une famille dans le besoin)
- suspendre votre panier et le **compenser par un double panier** : dans ce cas, il est impératif de nous prévenir a minima la semaine précédente ! Car les demandes de dernière minute perturbent la préparation des paniers et peuvent entraîner des erreurs de facturation. Merci de respecter ce délai !

Enfin, si vous oubliez de récupérer votre panier le vendredi :

- Au Jardin, il est conservé en chambre froide durant le week-end et vous pouvez passer le récupérer le lundi, après quoi il se transforme en « panier solidaire » au profit de nos Jardiniers.
- à la Boucherie Moreau, vous pouvez passer le samedi ou encore le dimanche matin, après quoi et sans coup de fil de votre part à la Boucherie Moreau, le panier sera remis aux Resto' du Cœur de La Guerche le mardi matin. Merci de votre compréhension !

Reconnaissance des Acquis de l'Expérience

La cérémonie de remise des attestations a eu lieu le jeudi 28 mars à Bruz.



L'occasion d'une belle journée en extérieur pour les 7 lauréats présentés par Le Relais pour l'Emploi : les 5 salariés du Jardin (Tony, Anne-Laure, Pascal, Louise et Ali) qui ont travaillé sur le référentiel-métier « Ouvrier en production horticole », et les 2 salariés de l'Association intermédiaire, Christophe sur le référentiel-métier « Agent d'entretien des espaces verts » et Louise sur le référentiel « Agent d'entretien ».

Restaurant, cérémonie, séance photos : toute une journée où ils ont été mis à l'honneur !

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



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.

Tarte Tatin aux navets caramélisés

Ingrédients pour 6 personnes:

- 500 g de navets nouveaux
- 1 noisette de beurre
- 25 g de sucre en poudre
- 1 pâte feuilletée
- Poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe de thym

Préparation :

Eplucher les navets, les couper en morceaux, les mettre dans une casserole et les recouvrir aux 3/4 d'eau. Faire cuire jusqu'à ce que l'eau soit évaporée (donc sans couvercle). Les navets doivent être moelleux, mais pas trop. Baisser le feu, mettre une noisette de beurre, et quand elle est fondue, saupoudrer le tout avec du sucre tout en remuant jusqu'à ce que les navets soient caramélisés.

Préchauffer le four à 210°C.

Beurrer un moule à tatin. Disposer les navets dans le fond du moule. Recouvrir avec la pâte en enfonçant bien les bords de la pâte entre les navets et le moule. Enfourner pour 20 minutes environ. La pâte doit être bien dorée sur toute sa surface.

Démoulez la tatin en retournant sur un plat de service. Donnez un tour de moulin à poivre, parsemez de thym, servez aussitôt.

COURGE

Confiture de courge

Recette élaborée par Guillaume, ancien ouvrier-maraîcher

Ingrédients :

- Courge : 2/3 des fruits
- Pommes : 1/3 des fruits
- 800 g de sucre blond de canne par kilo de fruits
- Cannelle en poudre
- Raisins secs

Préparation :

Procédez comme pour n'importe quelle confiture. Pensez à remuer régulièrement tout en laissant cuire à petit bouillon pour évaporer et obtenir la bonne consistance. Mettez en pots.

C'était pour moi une première ; je n'ai donc pas mesurer les quantités de cannelle et raisins. Je me suis aperçu après coup que j'aurais bien ajouté un petit ingrédient qui me manquait : du rhum ambré... A essayer donc aussi avec ce petit alcool* (*A consommer avec modération).*