

La Feuille de Choux

Semaine 15 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Champignons Pleurotes	10€/kg	500g	5.00€
Poireaux	2.70€/kg	750g	2.02€
Pommes de terre	1.90€/kg	1 kg	1.90€
Radis botte	1.70€/b.	1 b.	1.70€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.62 €

Stage de Christophe au service Espaces verts de la commune de Janzé

J'ai fait un stage au service technique de la commune de Janzé pour évaluer mes compétences et mon niveau pour aller vers le métier d'agent espaces verts. J'ai travaillé 8 ans dans ce domaine à la commune de Coësmes et au Conseil départemental mais ça fait plus de 3 ans que je n'ai pas pratiqué.

Durant ce stage, j'ai fait de la création de pelouse avec de la plantation de bulbes de tulipe, de la création d'un petit jardin japonais autour de l'Eglise. J'ai aussi travaillé dans la serre pour des activités de rempotage ou de paillage autour de pots de fleurs (qui permet de conserver l'humidité autour des plants). J'ai aussi déplanté des fleurs d'une parcelle privée pour les replanter autour de chemins piétonniers. J'ai fait de l'arrachage de bêche autour d'arbustes, de la coupe de haie, de la pose de bâche et enfin j'ai réalisé de la plantation de houx à proximité de la piscine. J'ai appris beaucoup avec le chef sur la taille des arbustes, il a pris le temps de bien m'expliquer.

C'était un bon stage et une expérience qui me pousse à passer la VAE pour obtenir un diplôme sans avoir à repasser par une formation théorique.

Info de dernière minute : Christophe a été recontacté par la Mairie de Janzé afin d'y effectuer un remplacement d'un mois au service Espaces verts : une chouette opportunité dans la continuité de ce stage !

Objectif Zéro Déchet

Nous vous savons nombreux à être sensibles à la question et engagés dans un processus de réduction de vos déchets.

De notre côté, nous avons opté pour des **sacs en papier**, que vous pouvez nous retourner pour **réutilisation** s'ils sont propres et non déchirés ou qui peuvent être jetés en morceaux dans votre bac à **compost**.

Autre alternative proposée par Julie, adhérente de Janzé : nous fournir quelques **sacs en tissu, nominatifs**, pour remplacer les sacs en papier et permettre un roulement au même titre que vos cagettes nominatives.

Les familles intéressées par l'idée peuvent donc nous transmettre quelques sacs et nous tenterons l'expérience avec nos Jardiniers !

Atelier de construction d'un Hôtel à insectes le samedi 28 avril



La date est fixée : ce sera **le samedi 28 à partir de 10h** au Jardin ! Pensez à vous inscrire par e-mail à paniers@lerelaispourlemploi.fr en précisant l'âge des jeunes participants.

Concernant les **matériaux nécessaires**, merci de nous faire parvenir : paille ; tiges de bambou ; pots de fleurs ; planchettes de bois ; bûches ; tiges à moelle telles que ronce, rosier, sureau ; briques creuses ; grillage ; carton bitumé... afin de remplir notre Hôtel et d'en faire un lieu d'accueil douillet pour nos insectes auxiliaires !

Période d'adhésion

12 Mars – 16 Septembre 2018

Horaires de distribution

Le Theil jeudi 12h - 14h
vendredi 9h30 - 19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Janzé 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

PLEUROTÉS

Très bien pourvu en protéines (2g/100g), chose rare pour un légume frais, ce champignon contient en plus une belle quantité de minéraux : potassium, phosphore et surtout fer.



Salade de pleurotes et noix

Ingrédients (pour 4 personnes) :

600 gr. de pleurotes, nettoyées avec un torchon humide si besoin
3 càs d'huile d'olive pour la cuisson et 2 càs pour l'assaisonnement
130 gr. de noix et de noisettes
1 gousse d'ail, épluchée et coupée en morceaux
1/2 c. à café bombée de fenugrec moulu
1/2 c. à café bombée de coriandre moulue
1/2 c. à café de flocons de piment d'Alep ou d'Espelette
1/4 c. à café de sel (ou plus)
2 c. à soupe de vinaigre de vin (blanc ou rouge)
De la ciboulette ou du vert d'oignons, lavé(e), séché(e) et finement haché(e)
De la coriandre fraîche, lavée, séchée et finement hachée

Préparation :

Préparer les champignons ; une fois nettoyés, utiliser les doigts pour les détacher en grosses lamelles ; conserver les champignons de petite taille entiers. Faire chauffer une càs d'huile d'olive dans une grande poêle sur feu moyen-fort. Disposer une partie des champignons, en une couche, dans la poêle et cuire quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les retourner délicatement et faire dorer de l'autre côté. Il est important de garder les champignons en une seule couche : ils doront plus vite ainsi, rendront moins d'eau et garderont leur forme. Les ôter au fur et à mesure et les déposer dans un saladier. Ajouter de l'huile d'olive si besoin. Une fois tous les champignons cuits, laisser refroidir. Préparer la sauce aux noix : dans un mixer, ajouter les noix et noisettes, l'ail, le piment, le fenugrec, la coriandre et le sel. Mixer, puis ajouter le vinaigre, 2 càs d'huile d'olive, et 2-3 càs d'eau. Mixer jusqu'à obtenir une purée épaisse plus ou moins homogène. Ajouter cette mixture aux champignons, ajouter la ciboulette et la coriandre hachées, et mélanger délicatement afin de ne pas casser ni écraser les champignons. Servir à température ambiante, en entrée ou avec d'autres mezze à grignoter.

Pâtes aux pleurotes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

200 g de spaghetti	3 càs de vin blanc sec
250 à 270 g de pleurotes	2 càs d'huile d'olive
une dizaine de feuilles de persil	1 pincée de piment
1 grosse gousse d'ail hachée	Sel

Préparation :

Mettre à chauffer une grande quantité d'eau. Nettoyer les champignons en les frottant délicatement avec un tissu humide. Couper les champignons en petites tranches en retirant les parties les plus dures (ils sont charnus donc s'ils sont gros, faites des cubes). Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile d'olive avec la pincée de piment et l'ail haché. Une fois que l'ail est devenu translucide, ajouter les morceaux de champignons, hausser le feu et faire sauter pendant 2 minutes. Verser le vin blanc puis baisser un peu le feu, saler et continuer la cuisson pour 7-8 minutes à feu moyen. Si les champignons s'assèchent trop lors de la cuisson, ajouter un peu d'huile d'olive (ou d'eau).

Pendant ce temps, saler l'eau de cuisson arrivée à ébullition puis y jeter les pâtes et les faire cuire un peu moins que le temps indiqué sur le paquet. Une fois les spaghetti presque cuits (ils doivent être très al dente), les sortir de l'eau sans les égoutter totalement et les ajouter aux champignons. Les faire sauter quelques instants en ajoutant le persil finement haché. Servir immédiatement.