

La Feuille de Choux

Semaine 15 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves vrac	2.30€/kg	700g	1.61€
Scarole	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Chou-fleur	2.20€/p.	1 p.	2.20€
Echalotes	5.00€/kg	400g	2.00€
PDT Ditta	1.90€/kg	1kg	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			10.51€

Des nouvelles de nos Jardiniers

Ces 2 dernières semaines, 2 Jardiniers de plus nous ont quittés. Tout d'abord **Bernard**, qui poursuit son parcours au sein de l'entreprise d'insertion AJI Environnement sur un poste d'Ouvrier paysagiste à hauteur de 39h/semaine. Lors de son parcours au sein du Chantier, il a pu effectuer un stage au sein des espaces verts de la Mairie de Retiers, avec pour objectif professionnel, à terme, de proposer ses services aux particuliers dans le cadre des chèques CESU. Cette nouvelle expérience devrait lui permettre de monter en compétences et conforter son projet.

Aline, quant à elle, nous a quitté au terme d'un parcours de 2 ans qui l'a menée à s'investir grandement dans le volet « Vente » de notre activité : c'est elle qui était chargée de superviser ses collègues Jardiniers lors de la préparation des paniers ou encore de traiter les demandes d'échanges et de surplus de légumes. Elle a fortement contribué au réaménagement du magasin et notamment à rendre plus attrayante notre table de marché. Un bilan de compétences a d'ailleurs confirmé cette orientation professionnelle dans le domaine de la vente et du conseil. Il lui est préconisé de suivre une formation en alternance pour concrétiser son projet. Nous leur souhaitons bonne continuation !

Enfin, 2 nouvelles recrues ont commencé en semaine 14 : **Alexandre et Frédéric**. Vous aurez l'opportunité de tous les rencontrer durant nos portes ouvertes le dimanche 14 Mai, à l'occasion de l'événement « Mémé dans les orties » !

Atelier Cuisine ce samedi 22 !

RDV au Jardin de 10h à 12h30. Venez en famille cuisiner des recettes simples avec nos légumes de saison. Les **jeunes cuistots en herbe** sont chaleureusement invités ! On prépare, on goûte, on visite le Jardin, on échange des bonnes idées, on papote ! Inscriptions jusqu'au mercredi 19/04 à : paniers@lerelaispourlemploi.fr

RAPPEL : Appel à cotisation 2017

Si vous avez adhéré après le 01/11/2016, vous êtes déjà à jour de cotisation.

Dans le cas contraire et si vous avez l'habitude de régler par chèque ou espèces, merci de nous faire parvenir votre règlement de 15€.

Si vous avez opté pour le prélèvement automatique, nous allons procéder au prélèvement courant Avril : vous n'avez rien à effectuer.

NB : sur les 15€, 11.50€ sont reversés au Réseau Coccagne qui assure le soutien technique d'environ 120 Jardins en France.

Période d'adhésion

Du 13 Mars au 10 Septembre 2017

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

CHOU-FLEUR



Il renferme plus de 90% d'eau et environ 2,5% de fibres alimentaires. Il fait partie des légumes frais les mieux pourvus en vitamine C. Parmi les minéraux : potassium, magnésium, calcium ainsi qu'un large éventail d'oligo-éléments (fer, zinc, manganèse, cuivre, bore, fluor, sélénium, etc.). C'est un des légumes les plus actifs dans la lutte contre la constipation, en raison de sa bonne teneur en fibres et du fait de la présence de sucres assez peu courants, qui accélèrent le transit intestinal.

Préparer les choux-fleurs pour la congélation : Choisissez des choux-fleurs jeunes, frais et à point en termes de maturation. Les fleurons doivent être fermes et blancs. Évitez de congeler des fleurons trop larges ou qui ont déjà été conservés à température ambiante pendant un certain temps. Utilisez un couteau pour éliminer toutes les taches brunes. Découpez le chou-fleur en fleurons de 3 cm pour les congeler plus facilement. Si vous avez peur que les fleurons ne contiennent des insectes, vous pouvez les tremper dans de l'eau salée (1 càs de sel par litre d'eau) pendant 30 min. Faites bouillir une large casserole d'eau. Placez le chou-fleur dans l'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes puis transférez le chou-fleur dans un bain de glace environ 3 minutes pour stopper la cuisson. Placez des portions de chou-fleur dans des récipients allant au congélateur.

Dahl au chou fleur

Ingrédients :

1 chou-fleur | 1 oignon | 200g de lentilles corail | 1 càs de garam massala | 40 cL de lait de coco | Persil en hiver ou coriandre au printemps | Huile d'olive | 300g de riz

Préparation :

Détacher le chou-fleur en tout petits bouquets, les laver et réserver. Émincer l'oignon et le faire suer dans l'huile d'olive. Ajouter les épices et faire revenir avec l'oignon. Laver et égoutter les lentilles. Les ajouter à l'oignon, mélanger. Ajouter le chou fleur, mélanger. Verser le lait de coco, mélanger. Laisser cuire 15 à 20 min. (attention, la cuisson des lentilles corail est très rapide et ça se transforme vite en purée - toujours très bon mais moins présentable). Faire cuire le riz à part. Au moment de servir, ajouter l'aromate choisi ciselé.

Parmentier de poisson au chou-fleur

Préparation : 15 min. | Cuisson : 25 min.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

200 g de chou-fleur cuit | 200 g de poisson | 1 cube de court-bouillon | 4 càs de crème fraîche | 1 càs de jus de citron | Sel, curry | Parmesan + chapelure pour dorer

Préparation :

Faire cuire le filet de poisson dans le court-bouillon : dans une casserole, faire bouillir le cube dans 1/4 de litre d'eau, y déposer le poisson et compléter avec 1/2 litre d'eau froide. Laisser cuire à frémissements jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit (le temps peut varier selon l'épaisseur du filet et du poisson utilisé). Égoutter et effiloche la chair à l'aide d'une fourchette, en retirant bien toutes les arêtes si nécessaire. Ajouter au poisson 2 cuillerées de crème fraîche et le jus de citron (le court-bouillon étant déjà assaisonné aux fines herbes et au vin blanc, pas besoin de saler ou d'ajouter quoique ce soit). Répartir la préparation dans deux petits plats à gratin beurrés. D'autre part, écraser le chou-fleur avec une fourchette en y ajoutant le reste de crème et une pincée de curry en poudre. Saler si nécessaire. Répartir sur le poisson dans les plats à gratin. Saupoudrer de parmesan râpé et de chapelure. Pour finir, faire dorer sous le grill du four quelques minutes.