

La Feuille de Choux

Semaine 16 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.60€/kg	1 kg	2.60€
Carottes	2.50€/kg	700g	1.75€
Laitue	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Mesclun	15€/kg	100g	1.50€
Navets botte	1.90€/b.	1 b.	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			10.55 €

Coup d'œil sur le Jardin

Au cours des dernières semaines, compte tenu de la météo et faute de pouvoir engager le tracteur sur un sol détrempé, les activités se sont déroulées à couvert autant que possible :

- **Semis** : betteraves *Chioggia* et *Albina*, céleri branche *Tango*, melon *Pepino*, laitue *Reine des Glaces*, courges *Fictor*, *Galeuse d'Eysines* et *Butternut*, tomates destinées aux essais variétaux du Salon « La Terre est notre Métier »

- **Préparation des planches** et semis direct des radis bottes

- **Transplantation** : aubergines, poivrons, piment, tomates, céleri-rave

- Perçage des **bâches** avant la plantation des tomates cerise et courgettes

- **Plantation** : tomates sous serre, échalotes, salades, choux-raves, concombres, rhubarbe, courgettes

- **Buttage** des pommes de terre sous serre

- **Pose d'un voile** de 500 trous au m² sur les pieds de tomates

- Travail sur le **réseau d'eau** à la station de lavage des légumes

- Nettoyage et **rangement** du hangar

Et aux premiers rayons de soleil, nous avons enfin pu préparer le sol en plein champ et l'amender en fumier en vue de la plantation des oignons mais aussi de l'installation de nos planches de fraises !

Paniers de Mai

Le mardi **1^{er} Mai** étant férié, les **livraisons seront reportées au mercredi 2**, aux horaires habituels.

La semaine 19 comportant 2 jours fériés, nous avons pris la décision d'**annuler les livraisons des mardi 8 et vendredi 11 Mai**.

Le **panier** en question vous sera malgré tout facturé, mais il sera **compensé** par 3 paniers à environ 13.50€ dans les semaines à venir.

Cela nous permettra de vous livrer des légumes plus chers (tels que pleurotes, petits pois, etc.) en quantité suffisante, sans que cela contraigne à diminuer le nombre de variétés dans le panier ou à proposer des paniers trop volumineux pour les petites familles...

Merci d'avance pour votre compréhension !

Atelier Hôtel à insectes le 28/04

Nous recherchons toujours : paille ; pots de fleurs en terre ; bûches ; tiges à moelle telles que ronce, rosier, sureau ; briques creuses ; carton bitumé...

Et il reste encore quelques places : pensez à vous inscrire !

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

BLETTES

Conservation : Au réfrigérateur, enfermées dans un sac en plastique perforé durant 5 jours. Au congélateur, seules les feuilles s'y conservent bien une fois blanchies.

Le "bol pas blette"

Ingrédients (pour 2 personnes) :

Blettes au ras-el-hanout

- 1 beau bouquet de blettes, émincé
- 2 oignons, coupés en petits dés
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de ras-el-hanout*
- 1 pincée de poivre
- Quelques feuilles de sauge

Carottes chermoula

- 600 g de carottes, coupées en rondelles
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée

Raïta

- 200 g de yaourt de soja nature (ou autre yaourt de votre choix)
- Le jus d'½ citron
- 1 cuillère à café de moutarde
- ¼ cuillère à café de poivre
- ¼ cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel

Graines

- 150g de graines de tournesol
- 1 branche de romarin

Préparation :

Des blettes : Dans un wok (ou une sauteuse), chauffer les épices* dans l'huile quelques instants. Ajouter les oignons, l'ail et la sauge. Faire rissoler quelques minutes. Verser les blettes. Ajouter un peu d'eau tiède. Cuire à feu moyen une dizaine de minutes.

* Si vous ne trouvez pas ce mélange d'épices, vous pouvez mélanger par vous-même : coriandre, curcuma, cardamome, gingembre et clou de girofle.

Des carottes : Dans une casserole, chauffer les épices dans l'huile quelques instants. Ajouter l'ail et faire rissoler une ou deux minutes, à feu très doux.

Verser les carottes. Ajouter un peu d'eau tiède (env. 20 cl). Cuire à couvert pendant 15 minutes. Ajouter la coriandre à la fin de la cuisson.

De la sauce : Verser tous les ingrédients dans un bol. Bien mélanger avec une cuillère.

Des graines : Dans une poêle chauffée à sec, verser les graines et les brins de romarin. Laisser revenir 2 ou 3 minutes.

Composer le bol à votre guise. Jouez avec les couleurs. Régalez-vous !

