

La Feuille de Choux

Semaine 17 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou-fleur déclassé	2.00€/p.	1 p.	2.00€
Laitue Cressonnette	1.20€/p.	2 p.	2.40€
Oseille	2.40€/b.	1 b.	2.40€
Poireaux	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Pommes de terre Eden	1.90€/kg	1 kg	1.90€
Navets botte	1.90€/b.	1 b.	1.90€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			13.30 €

Agenda Cocagne 2019

Le Réseau Cocagne s'est d'ores et déjà attelé à la préparation de l'édition 2019 de l'Agenda Cocagne. Cet agenda propose, en plus des fonctionnalités classiques d'un agenda, 52 recettes de cuisine originales à partir de légumes de saison, ainsi qu'une présentation du Réseau. Cette fois, ils ont choisi de mettre à l'honneur la richesse des **cuisines d'ailleurs**.

Un appel à contributions a été lancé aux quelque 100 Jardins de Cocagne en France afin de récolter les recettes de légumes des Jardiniers issus des migrations actuelles.

Chez nous, Ali et Monia se sont prêtés au jeu et ont fourni quelques recettes de Tunisie que nous vous transmettrons prochainement sur les Feuilles de choux.

En attendant la surprise de découvrir si leurs recettes auront été sélectionnées pour publication dans l'Agenda 2019 !

RAPPEL : 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 !

Coup d'œil sur nos Jardiniers

Ce mois-ci, 2 Jardiniers nous ont quittés : **Carlos**, arrivé au terme de ses 2 années de contrat, et **Jayson**, qui déménage dans le 44. Nous leur souhaitons bonne continuation !

Frédéric et **Pascal** sont arrivés la semaine dernière pour prendre le relais.

Jérôme, que vous croisez régulièrement au magasin si vous retirez vos paniers au Theil, donnera une représentation le dimanche 29 avril à 16h30 à Soulvache (au *Papier Buvard*) de son spectacle musical jeune public « Les Lutins du Voyage ». N'hésitez pas à aller découvrir son talent ! (spectacle à prix libre dans le cadre du *Festival des Autochtones*)

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

OSEILLE

L'oseille est une plante potagère à feuilles vertes. Les feuilles de l'oseille sont allongées, assez charnues et d'un goût légèrement acidulé. Elle représente une très bonne source de provitamines A et de vitamine C ; et fournit d'importantes quantités de minéraux et oligo-éléments : fer, magnésium, calcium, manganèse, cuivre, zinc.



Soupe à l'oseille

Recette proposée par Stéphanie, ouvrière-maraîchère

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 belles pommes de terre	25 cl de bouillon de volaille
10 feuilles d'oseille	2 vaches qui rit
1 oignon	Sel, poivre du moulin
50 cl d'eau	

Préparation :

Commencer par couper les feuilles d'oseilles et débarrassez vous des tiges. Éplucher les pommes de terre puis les couper en morceaux. Peler puis émincer l'oignon. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Faire suer l'oignon et faire cuir jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter les feuilles d'oseille. Verser l'eau et le bouillon de volaille dans la casserole. Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux.

La cuisson dure environ 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes. Mixer le tout en ajoutant les 2 vaches qui rit à la préparation. Saler, poivrer.

POMMES DE TERRE

Magret de canard et aligot

Recette proposée par David, ouvrier-maraîcher

Ingrédients (pour 6 personnes) :

1,2 kg de pommes de terre à purée	3 magrets d'environ 450 g chacun
500 g de tomme fraîche de Laguiole	Sel
3 gousses d'ail	Poivre du moulin
2 dl de lait demi-écrémé	Persil ou ciboulette

Préparation :

Epluchez les pommes de terre et commencez la cuisson à l'eau froide salée. Comptez 20 min de cuisson à partir de l'ébullition. Dénervéz les magrets, retirez le surplus de graisse sur les côtés et légèrement en surface (afin d'en réduire significativement le volume et que ce soit plus agréable à manger) avec la pointe d'un couteau, incisez la graisse en losange pour éviter que les magrets ne se rétractent.

Coupez la tomme fraîche de Laguiole en fines lamelles. Sortez les pommes de terre cuites de l'eau et passez-les au presse-purée. Hors du feu, incorporez le lait avec une cuillère en bois en tournant jusqu'à l'absorption complète du liquide. A feu moyen, incorporez ensuite la tomme en tournant régulièrement : 3 tours complets à l'endroit, ramenez la spatule sur un demi-tour dans le sens inverse. Recommencez ainsi énergiquement jusqu'à l'obtention d'un beau « filé ». Salez, poivrez l'aligot, ajoutez les gousses d'ail finement hachées.

Dans un poêle chaude à feu vif, plaquez les magrets face graisse sans ajouter de matière grasse. A feu modéré, laissez fondre et dorer pendant 4 à 5 min. Retirez la graisse fondue, tournez les magrets et poursuivez la cuisson côté chair pendant 4 à 5 minutes à feu moyen pour une cuisson rosée. Découpez les magrets légèrement en biais afin d'obtenir de fines tranches. Servez avec l'aligot, ajoutez un peu de persil frais ou de ciboulette coupés très finement sur la viande.