

# La Feuille de Choux

Semaine 17 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.60€/kg	600g	1.56€
Champignon Pleurote	12€/kg	200g	2.40€
Chou-fleur	2.50€/kg	400g	1.00€
Chou pointu	2.30€/p.	1 p.	2.30€
Laitue	1.30€/p.	2 p.	2.60€
Mesclun	15€/kg	150g	2.25€
Oignons botte	1.90€/b.	1 b.	1.90€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>14.01€</b>

## Le Mot de la fin par Amandine

Voici plus de 3 ans que je rédige chaque semaine vos Feuilles de choux, et c'est la première fois que je vais m'exprimer en mon nom plutôt qu'au nom de l'équipe du Jardin. Sans doute l'article le plus difficile à rédiger !

Que dire sinon exprimer toute mon émotion de quitter cette association après quasiment 5 années d'une formidable aventure humaine ! Car ce qui fait pour moi toute la différence sur notre Jardin de Cocagne, c'est la chaleur humaine qui ressort de tous nos échanges : la curiosité, la bienveillance, la bonne humeur, la sympathie, la solidarité, l'amitié...

Un clin d'œil particulier à ces adhérents qui se sont particulièrement investis à mes côtés au travers de la Commission Adhérents, comme administrateurs ou en électrons libres et qui nous ont permis de partager tant de jolis et joyeux moments ! Merci merci merci !

Ainsi je quitte collègues, Jardiniers et adhérents avec un vrai pincement au cœur et parce que je n'ai pas véritablement envie de vous quitter, j'ai prévu de revenir passer la journée avec vous tous à l'occasion de nos Portes ouvertes, le dimanche 19 mai prochain. Alors je vous donne RDV à l'occasion de Mémé dans les orties : je compte sur vous !

## Bourse aux plantes

Nous avons plaisir à vous relayer l'invitation de *L'Arbre aux Livres* à participer à la Bourse aux plantes organisée le **dimanche 5 mai** à partir de 10h à **Boistrudan**.

La Bourse aux Plantes est organisée par l'Association *L'Arbre aux Livres* qui gère la Bibliothèque Municipale. Elle a pour but de faire se rencontrer des jardiniers amateurs pour échanger des végétaux, des savoir-faire dans une ambiance conviviale. C'est l'occasion pour la bibliothèque d'exposer ses livres et revues de jardinage.

Le principe de la Bourse aux Plantes est basé sur l'échange, néanmoins les visiteurs peuvent acquérir les végétaux et graines à des prix modiques (s'ils n'ont rien à échanger). Chaque exposant est libre d'échanger ou de céder ses plants à des prix raisonnables. Il est aussi possible d'échanger ou vendre du petit matériel de jardin (pots, godets, outils à main, etc...).

Contact : JP COTTRON 02 99 44 46 48

## Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

## Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 18h30
<b>Vitré</b>	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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

# CHOU-FLEUR

## Salade de chou-fleur cru



### Ingrédients (pour 3 personnes) :

- |  |   |
|--|---|
| 1 petit chou-fleur   | le jus d'un citron                            |
| 1/2 botte de radis roses                                   | 1 grosse cuillère à soupe de graines de cumin |
| 1 avocat mûr à point                                       | une pincée de piment émietté                  |
| 3 oignons nouveaux ou cébettes                             | 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive       |
| 1 botte de coriandre                                       | du sel  |
| quelques poignées de jeunes pousses de salade (facultatif) |   |

### Préparation :

Lavez les radis et coupez-les en rondelles assez fines. Détaillez les fleurettes du chou-fleur, puis passez-les au robot mixeur, pour les réduire en une semoule grossière, ATTENTION !! Mixez par pulsions pour ne pas vous retrouver avec une purée de chou-fleur. Versez le chou-fleur et les radis dans un saladier, salez avec 1 càc de sel et laissez reposer. Emincez les oignons, et ajoutez-les au saladier. Coupez l'avocat et détaillez-le en cubes, ou en billes avec la cuillère parisienne, ajoutez au saladier.

Hachez grossièrement la coriandre et versez-la dans le saladier, ainsi que le jus de citron. Mélangez, goûtez et ajustez en sel si nécessaire. Réservez au frais.

Dans une petite casserole mettez l'huile d'olive, les graines de cumin et le piment, faites chauffer jusqu'à ce que le mélange commence tout juste à fumer ! Versez alors immédiatement sur le reste de la salade, remuez bien, et ajustez l'assaisonnement. Au moment de servir, agrémentez de jeunes pousses de salade.

## PLEUROTES

Nettoyez-les en grattant à la pointe du couteau ou en essuyant le chapeau à l'aide d'un linge humide, mais surtout pas d'eau. Dans tous les cas, il faut retirer au préalable les parties abîmées et la base terreuse.



### Salade Caesar aux pleurotes

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 200 g de pleurotes blancs
- 2 petites gousses d'ail pelées
- 30 ml de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de ghee (ou beurre clarifié)
- 200 g de filet de poulet
- 100 g de pain (baguette au levain)
- Huile d'olive (à l'ail si possible)
- 1 salade Romaine
- 100 g de jeune pousses

### Pour la sauce :

- 1 œuf dur + 1 jaune d'œuf
- 1 petite gousse d'ail
- 40 g de parmesan râpé + qq copeaux
- 25 g de pâte d'anchois
- 50 ml de crème liquide
- Jus d'1/2 citron jaune
- 1/2 càs de vinaigre de Xérès
- 70 ml d'huile de pépins de raisin
- 5 gouttes de Tabasco
- 1 càs de sauce Worcestershire

### Préparation :

Préparer la sauce : dans un mixer, mixer finement l'œuf dur avec une gousse d'ail, le jaune d'œuf, le parmesan râpé et la pâte d'anchois. Ajouter le jus de citron et le vinaigre et mixer longuement (2 minutes). Ajouter l'huile en filet et mixer pour émulsionner. Ajouter la crème et mixer lentement. Terminer en ajoutant le Tabasco et la sauce Worcestershire, plus ou moins selon votre goût. Réserver. Couper le pain en cubes de 1 cm. Poser sur une plaque à four, verser un filet d'huile d'olive à l'ail, sel et poivre. Enfourner à 170° pour environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés. Saler et cuire les filets de poulet dans une poêle chaude et huilée ; attendre 15 minutes et vérifier l'appoint de cuisson. Réserver. Cuire les pleurotes coupés en lanières dans leur longueur : faire sauter dans une poêle bien chaude avec le ghee et les gousses d'ail entières. Saler et poivrer. Quand ils sont dorés, déglacer au vin blanc. Cuire encore quelques minutes à feu moyen. Ôter les gousses d'ail. Laver les salades et détacher les feuilles. Les mélanger avec 3-4 cuillères à soupe de sauce. Poivrer. Pour finir, dresser la salade sur assiette, disposer des morceaux de poulet, les pleurotes, les croûtons et des copeaux de parmesan. Rajouter un peu de sauce et servir avec de la sauce à part.