

# La Feuille de Choux

Semaine 18 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Blettes</b>	2.60€/kg	500g	1.30€
<b>Courge Tristar</b>	2.70€/kg	1 kg	2.70€
<b>Ciboulette</b>	1.10€/b.	1 b.	1.10€
<b>Laitue</b>	1.20€/p.	2 p.	2.40€
<b>Pommes de terre Ditta</b>	1.90€/kg	750g	1.42€
<b>Rhubarbe</b>	3.50€/kg	500g	1.75
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.67 €</b>

## Atelier semis avec le Biaù Jardin

Mardi dernier, nous avons accueilli au Chantier les participants du Biaù Jardin – le jardin citoyen et intergénérationnel auquel participe notre association au même titre que l'EHPAD de Retiers, Crocq'vacances et le Foyer du Bois Macé. Une petite vingtaine de participants ont pu partager un beau moment d'échange et de partage sous un soleil radieux. L'après-midi a débuté par une **visite du site** (serre de semis et tunnels maraîchers notamment) avant de se poursuivre avec du **semis** de tomates, courgettes, courges et pastèques. Stéphanie et Cyril, Jardiniers, s'étaient portés volontaires pour accueillir le groupe et encadrer l'activité de semis. Une expérience qui les a ravis !



## Entraide paysanne

Parmi les fondamentaux du Réseau Cocagne auquel nous appartenons, la Charte mentionne « l'intégration à la filière locale de l'Agriculture biologique ».

Pour nous, cela se traduit – entre autres – par une forme d'entraide et d'échanges entre producteurs. Ainsi, début avril, nous avons remis les 200 plants de tomates et tomates-cerise et 3000 plants d'oignons qu'il nous restait à Guillaume Hery, maraîcher à Bruz. Celui-ci a en effet été victime d'un incendie le 1<sup>er</sup> mars, durant lequel ses espaces de stockage et ses espaces techniques, ses plants, ainsi que la majorité de ses outils sont partis en fumée. Autre exemple : cet hiver, nous avons échangé cagettes et caisses de stockage contre courges avec un maraîcher d'Acigné. Enfin, nous prêtons ponctuellement tracteur et/ou outils attelés à des producteurs qui démarrent leur exploitation, comme Jean-Jacques, qui se lance dans la production de petits fruits, ou Ludovic (ancien salarié du Chantier) qui cultive désormais du safran.

## RAPPEL : pas de panier la semaine prochaine !

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. Merci d'avance pour votre compréhension !

### 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  
Grandir, pour l'Homme, traverser les sélections

### 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)

## POTIRON TRISTAR

Fruits à 3 lobes, gris bleu, de 20 à 35 cm de diamètre et de 2 à 8 kg.

Saveur : chair jaune orangée épaisse et douce, d'une excellente qualité gustative.

Utilisations : potage, purée, gratin



### Tarte sucrée au potiron

Préparation : 30 min. | Cuisson : 25 min.

#### Ingrédients :

1 rouleau de pâte brisée	25 cl de crème fraîche
1 morceau de potiron (200 g environ)	2 oeufs
1 orange	1 c. à café de cannelle en poudre
100 g de sucre en poudre	1 c. à café de sucre cristal

#### Préparation :

Pressez le jus de l'orange. Épluchez le potiron et coupez-le en petits dés, mettez-les dans une casserole, poudrez-les de 50 g de sucre, ajoutez le jus d'orange et rajoutez de l'eau afin que le niveau de liquide soit à fleur du potiron. Faites cuire à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit totalement évaporé et que le potiron soit légèrement caramélisé. Retirez du feu et laissez tiédir. Puis passez le potiron au mixeur pour le réduire en une purée fine. Préchauffez le four th.7 (210°C). Déroulez la pâte et garnissez-en un moule beurré et piquez le fond avec une fourchette. Dans un saladier, fouettez la crème avec les œufs, le sucre en poudre restant et la cannelle. Ajoutez-y la purée de potiron confit. Mélangez bien. Enfournez et faites cuire 20 à 25 min. A la sortie du four, démoulez et laissez refroidir sur une grille. Au moment de servir, décorez de copeaux de bâtons de cannelle et saupoudrez de sucre cristal.

## BLETTES

### Tarte aux blettes, feta et houmous

#### Ingrédients pour 4 personnes :

4 tiges de blettes	100 g de feta
2 œufs	1 pâte à l'huile d'olive
100 ml de crème liquide végétale	150 g de houmous

#### Préparation :

Laver les blettes et séparer les côtes des feuilles. Couper les côtes en petits tronçons et hacher les feuilles. Cuire à l'étouffée (à couvert, avec un peu d'eau) pendant 15 min. Egoutter. Préchauffer le four à 180 °C. Battre les œufs avec la crème et 1 pincée de sel. Ajouter les blettes et la feta émiettée. Foncer un moule à tarte de 20 cm de diamètre avec la pâte. Tartiner le fond de houmous. Recouvrir de la garniture aux blettes et lisser la surface. Enfournier pour 35 min. Déguster chaud, tiède ou froid.

