

La Feuille de Choux

Semaine 18 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Radis botte	1.50€/b.	1 b.	1.50€
Laitue	1.30€/p.	1 p.	1.30€
Navets botte	1.90€/b.	1 b.	1.90€
Blettes	2.70€/kg	500g	1.35€
Champignon pleurote	10€/kg	250g	2.50€
Ciboulette	0.50€/b.	1 b.	0.50€
Oignons jaunes	2.50€/kg	500g	1.25€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.30€

Mémé dans les orties DIMANCHE 14 MAI de 10h à 18h

A l'occasion de « Mémé dans les orties », journée découverte du végétal et animations diverses sur le site de La Rigaudière au Theil de Bretagne, nous ouvrons nos portes au grand public.

Cette année, nous proposons divers stands d'information, d'échange et de partage avec les visiteurs :

- Accueil par notre association **Le Relais pour l'Emploi**,
- Stand de présentation de **la fonction des engrais verts** dans le jardin en partenariat avec le Réseau Agrobio 35,
- Visite libre de la **serre de semis**,
- **Marché de plants et légumes**,
- Stand jeux et lectures pour petits et grands,
- Stand de présentation de notre pratique culturelle et le matériel attelé utilisé.

Nous vous attendons nombreux ce jour et remercions par avance les personnes qui se sont positionnées pour nous donner un **coup de main** au Jardin en préparation de cette journée. L'invitation est toujours d'actualité ! 😊

Nos actualités diverses et variées

Le DUERP : avec le soutien d'un administrateur de l'association, nous sommes en cours de réactualisation du Dossier Unique d'Evaluation des Risques Professionnels. C'est un sujet récurrent dans notre organisation interne afin de rendre le travail sécurisant, épanouissant et formatif. Nous venons d'engager à ce titre l'achat de matériels de transports de plants et légumes et d'échelles de récolte spécifiques à nos activités de maraîchage pour limiter notamment les risques lombalgiques.

Notre AG se prépare. Elle se déroulera le 29 mai et se tiendra cette année à Argentré du Plessis. Des informations plus précises prochainement...

Le Biaù Jardin est venu partager un après-midi de semis de légumes avec nous. Plus d'infos concernant l'Atelier collectif sur : www.lerelaispourlemploi.fr/atelier/

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

NAVETS NOUVEAUX



Avec ses fanes du vert le plus tendre, son petit teint frais, ses rondeurs et sa jolie palette de couleurs, le navet primeur connaît un franc succès. On le savourera cru en salade (râpé ou finement émincé) ou cuit accompagné d'autres légumes nouveaux.

Comme le radis, le navet primeur se mange avec la peau.

Ne les gardez pas plus de 3 ou 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mettez-les dans un sac plastique perforé, après avoir ôté les feuilles car elles déshydratent les racines. Ne les jetez surtout pas : bien fraîches, elles peuvent être mélangées à de la salade, cuites comme des épinards ou mixées dans un potage.

Poêlée de navets

Ingrédients

1 botte de navets nouveaux
100 grammes de tofu fumé
huile d'olive
bouillon de légumes en poudre

Préparation

Couper les fanes des navets en laissant 2 centimètres de tige. Laver soigneusement, couper les plus gros en deux, blanchir 10 minutes à l'eau bouillante.

Hacher les fanes, poêler le tofu coupé en dés dans un peu d'huile d'olive, ajouter les fanes, mélanger, couvrir et cuire 5 minutes à feu doux.

Dorer légèrement les navets dans un peu d'huile d'olive, saler, sucrer, mouiller d'eau à hauteur et cuire 15 minutes à découvert (le liquide doit être complètement résorbé).

Servir chaud accompagné des fanes et d'une céréale au choix (sarrasin par exemple).

Navets à l'oriental

Ingrédients (pour 2 personnes) :

4 navets moyens	100 g d'amandes effilées
1 gros oignon	Une poignée de raisins secs
1 bouillon cube de volaille dégraissé	2 cuillères à soupe rase de maïzena
Curry en poudre	Huile d'olive
Cumin en poudre et / ou en graines	

Préparation

Eplucher les navets et les couper en quartier. Eplucher les oignons et les émincer.

Faire chauffer ½ litre d'eau avec le bouillon cube et mettre de côté.

Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, verser 4 à 5 cuillères à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3 à 4 cuillères à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 minutes.

Pour finir ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques graines de cumin si vous aimez cela. Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, délayer la maïzena avec très peu d'eau et verser dans la sauteuse. Mélanger bien pour que ça ne fasse pas de grumeaux. Parsemer le tout avec les amandes effilées et finir de mijoter.