

# La Feuille de Choux

Semaine 2 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Mesclun	13€/kg	200g	2.60€
Oignons jaunes	2.60€/kg	700g	1.82€
Panais	2.90€/kg	550g	1.60€
Poireaux	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Radis noir rond	2.70€/kg	500g	1.35€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.07€</b>

## Légumes en bref

**TOPINAMBOURS** : Nos précédentes enquêtes de satisfaction nous ont révélé que vous étiez peu nombreux à apprécier les topinambours. Du coup, notre Chef de culture Michaël a préféré éviter d'en proposer dans les paniers cet hiver. Nous en avons néanmoins récolté une petite quantité, disponible parmi les légumes en « surplus » : avis aux amateurs !

**NAVETS** : A cause du coup de froid de Septembre, les navets récoltés cette année ont un tout petit calibre...

**RADIS GREEN MEAT** : ce radis a été victime de dégénérescence et a perdu la couleur verte de sa chair, d'où un abandon de la variété par les semenciers... C'est probablement la dernière année que nous vous en proposons...

## Bienvenue Maxime !

**Maxime** a rejoint l'équipe fin Décembre pour un stage de 12 semaines qu'il effectue dans le cadre de son Bac pro « Production horticole ». Son objectif : découvrir le maraîchage bio et réaliser le suivi d'une culture (il a choisi la tomate !) afin de rédiger une fiche technique qu'il présentera lors de son oral, en Juin prochain. A terme, Maxime souhaite développer une ferme autonome, une reconversion originale pour celui qui était jusqu'ici Coach sportif pour particuliers ! En attendant, nous profitons de ses compétences et de cette expérience antérieure pour lui confier l'animation, chaque matin, d'une séance de « réveil musculaire » à destination de nos Jardiniers ! Echauffements et étirements sont au programme pour préparer nos Jardiniers à l'effort (notamment au port de charges) et prévenir les blessures en cette période où les organismes sont fortement sollicités !

## Appel aux bonnes volontés

Le **chantier de la Station MIR**, notre station de lavage de légumes, touche à sa fin !



Il ne nous reste plus qu'à poser la couverture, ce qui est prévu le **samedi 20 janvier entre 9h et 17h**. Plusieurs de nos administrateurs (Miguel, Denis, Fred et Pierrot) se sont portés volontaires et bénéficieront de l'aide d'un professionnel, Bruno.

Si vous souhaitez participer à ce chantier, à la journée ou à la demi-journée, merci de vous manifester à : [paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)

2 ou 3 personnes de plus seraient les bienvenues !

## Période d'adhésion

11 Septembre 2017 - 11 Mars 2018

## 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 - 19h
<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)

## RADIS NOIR

**Ses bienfaits :** Il n'est pas très nutritif, mais est très riche en vitamine C, une précieuse alliée quand il s'agit de combattre les infections et les radicaux libres. Il contient aussi des vitamines du groupe B ainsi que du soufre. Très riche en eau et en fibre, il améliore considérablement le transit intestinal.



**Idée recette :** Utilisez le radis noir à l'apéritif pour remplacer le pain en guise de toast. Vous pourrez y mettre dessus une tranche de saucisson, de saumon fumé ou encore y tartiner un peu de tarama.

### Carpaccio de radis noir, orange, chèvre, sésame grillé & sauce miel soja

#### Ingrédients pour 4 personnes :

1 radis noir	2 càs de miel
2 belles oranges ou 3 petites	5 càs d'huile d'olive
200 g de fromage de chèvre en bûche, émietté	3 càs de graines de sésame blanc
6 càs de sauce soja	

#### Préparation :

Eplucher le radis. Le détailler en très fines lamelles avec une mandoline. Disposer les lamelles du radis sur 4 assiettes. Eplucher l'orange, détacher les quartiers et les couper en morceaux. Mélanger la sauce soja et le miel puis verser en mélangeant l'huile d'olive. Dans une poêle, faire griller à sec les graines de sésame. Disposer les morceaux d'orange et le chèvre émietté sur les radis, arroser de sauce et parsemer de graines de sésame grillées.

## PANAIS



Le panais appartient à la même famille que la carotte et comme elle, il peut se manger cru (fraîchement râpé, dans les salades) ou cuit : rôti au four, sauté à la poêle, dans les soupes, les gratins et les purées – seul ou avec des pommes de terre, des patates douces, du rutabaga, de la courge ou des carottes...

C'est une excellente source de vitamine B9, de vitamine C, minéraux, magnésium, fer, zinc, cuivre mais aussi de potassium. Il est largement au dessus de la carotte au niveau de sa teneur en glucides, ce qui le rend sucré et passablement calorique.

Astuce : Pour profiter au maximum de ses vitamines, ne pelez pas le panais mais lavez-le, puis brossez-le bien...

### Quiche d'automne (poireaux, panais)

#### Ingrédients :

2 poireaux	1 pâte feuilletée
1 panais	100 g de gruyère râpé
2 œufs	Poivre
20 cl de crème soja	Sel
1 gousse d'ail	Herbes de Provence

#### Préparation :

Émincer la gousse d'ail, les poireaux et le panais, puis les faire cuire à la poêle (panais pendant 10 min, poireaux pendant 5min), et assaisonner. Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Pendant ce temps, battre les œufs dans un saladier, ajouter la crème soja sans oublier d'assaisonner. Quand les légumes sont prêts, les mettre sur la pâte feuilletée dans un moule à tarte, puis ajouter le mélange œufs/crème. Finir avec le gruyère râpé sur le tout. Enfourner pendant 30 min à 180°C.