

# La Feuille de Choux

Semaine 20 - année 2017



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.70€/kg	600g	1.62€
Carottes botte	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Chou rave	1.50€/p.	1 p.	1.50€
Laitue	1.30€/p.	1 p.	1.30€
Mesclun	12€/kg	150g	1.80€
Radis glaçon en botte	1.50€/b.	1 b.	1.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.22€</b>

## COUP D'ŒIL SUR NOS PORTES OUVERTES



## PANIER COMPENSE

En raison de nos Portes ouvertes qui se déroulées le dimanche 14 Mai, nous avons pris la décision d'annuler les paniers de la semaine 19 afin de nous libérer du temps pour les préparatifs.

Le panier en question a malgré tout été débité de votre solde, et il sera compensé par 3 paniers à environ 13€ dans les semaines à venir.

Cela nous permettra de vous livrer des légumes plus chers (tels que les pleurotes, les 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 pour votre compréhension !

Cette semaine, nous vous offrons en outre une laitue complémentaire en cadeau.

## 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  
**Janzé** 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)

# CHOU RAVE



Ce légume bulbeux se consomme cru ou cuit. Comme la plupart des crucifères, il contient des composés bioactifs qui auraient des effets bénéfiques pour combattre différents types de cancer, les maladies cardio-vasculaires et les maladies neurodégénératives. Le chou-rave est également une excellente source de vitamine C.

## Conservation

Réfrigérateur : Mettez-les 2 par 2 dans un sac de plastique, de préférence percé.

Congélateur : Coupez-les en dés, faites blanchir trois minutes et refroidissez à l'eau glacée.

## Cuisine

Ne craignez pas d'expérimenter en préparant le chou-rave.

En **apéritif** : cru et pelé, en bâtonnets ou en tranches fines, saupoudrées de sel et poivre moulu.

En **salade composée** : pelé et râpé, avec carottes ou pommes, avec chou blanc et aneth, etc.

**Cuit** : en purée, en frites, en gratin dauphinois (comme on le fait avec les pommes de terre), ou glacé au miel (comme les navets).

# RADIS GLAÇON

Radis blanc long de 10 cm et de diamètre moyen de 1,5 à 3 cm. Goût excellent et parfumé. Ne creuse pas.

Il peut se manger cru ou cuit. Mais surtout : Plutôt que de jeter vos fanes de radis, cuisinez-les !



## Soupe de fanes de radis

*Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes*

### Ingrédients (pour 4 bols) :

2 bottes de radis aux fanes bien vertes  
1 pomme de terre moyenne  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
1 feuille de laurier

1 bonne pincée de thym  
15 g de beurre  
1 cube de bouillon de légumes  
5 cl de crème liquide  
Sel et poivre

### Préparation :

Séparer les fanes des radis et lavez-les soigneusement dans plusieurs eaux.

Peler la pomme de terre et coupez-la en petits dés. Epluchez les oignons, émincez-les.

Chauffer le beurre dans un faitout et, lorsqu'il est mousseux, jetez-y les oignons et faites-les revenir, en remuant, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajouter les fanes petit à petit, au fur et à mesure qu'elles perdent du volume, remuer bien. Ajouter alors la pomme de terre, l'ail, les herbes, le cube de bouillon et un litre d'eau. Laisser frémir 20 min. environ, à couvert, jusqu'à ce que les dés de pommes de terre soient bien tendres.

Prélever 3 ou 4 louches de liquide et réserver dans un bol. Mixer la soupe en ajoutant, pour une consistance plus ou moins épaisse, le jus de cuisson réservé. Saler, poivrer.

Verser dans la soupière ou les bols et décorer avec un filet de crème liquide.