

La Feuille de Choux

Semaine 20 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou pointu	2.30€/p.	1 p.	2.30€
Chou-rave	1.50€/p.	1 p.	1.50€
Courge	2.70€/kg	700g	1.89€
Laitue	1.20€/p.	1 p.	1.20€
Oignons botte	1.90€/b.	1 b.	1.90€
Pommes de terre	1.90€/kg	1 kg	1.90€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.69 €

Panier suspendu, panier oublié : rappel de la règle

Pour rappel, durant ce semestre, vous avez le droit d'**annuler 2 paniers** (lesquels ne vous sont pas facturés) sous réserve de nous avertir 2 semaines à l'avance (ou plus tôt, si vous connaissez déjà vos dates de vacances d'été).

Au-delà de ces 2 annulations, si vous êtes absents, vous pouvez :

- demander à **un proche de retirer le panier**,
- transformer le panier en « **panier solidaire** » (il vous est facturé et offert à une famille dans le besoin)
- suspendre votre panier et le **compenser par un double panier** : dans ce cas, il est impératif de nous prévenir a minima la semaine précédente ! Car les demandes de dernière minute perturbent la préparation des paniers et peuvent entraîner des erreurs de facturation. Merci de respecter ce délai !

Enfin, si vous oubliez de récupérer votre panier le vendredi :

- Au Jardin, il est conservé en chambre froide durant le week-end et vous pouvez passer le récupérer le lundi, après quoi il se transforme en « panier solidaire » au profit de nos Jardiniers.
- à la Boucherie Moreau, vous pouvez passer le samedi ou encore le dimanche matin, après quoi et sans coup de fil de votre part à la Boucherie Moreau, le panier sera remis aux Resto' du Cœur de La Guerche le mardi matin. Merci de votre compréhension !

Visite des vergers du GAEC Touchais

Depuis 3 ans, vous êtes de plus en plus nombreux à apprécier les pommes biologiques proposées par Bernard Touchais à l'occasion de nos commandes groupées mensuelles.

Si vous êtes curieux d'en savoir plus sur son activité, sur la conversion à l'Agriculture Biologique, de découvrir trucs et astuces pour entretenir vos pommiers, et si l'envie vous prend de vous balader au milieu de ses 8 hectares de vergers : RDV le **samedi 2 juin de 10h à 12h** au lieu-dit Le Vieux Presbytère à Chaumeré-Domagné !

Merci de vous inscrire au préalable à :
paniers@lerelaispourlemploi.fr

Pensez Le Relais !

Si vous connaissez des personnes résidant sur le Pays de Vitry, souhaitant assurer des missions rémunérées tout en poursuivant leurs démarches de recherche d'emploi et en bénéficiant de l'accompagnement de nos Conseillères en Insertion Professionnelle, orientez-les vers **Le Relais** ! Ces postes sont fréquemment à pourvoir : agent d'entretien des espaces verts ; agent d'accueil en déchetterie ; manœuvre en bâtiment ; agent de collectivité...

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
Vitry	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

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.

Cuisine

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).

OIGNONS BOTTE



L'oignon, plante potagère et aromate, de la famille des alliacées, est originaire d'Asie Centrale.

Ses tiges sont vertes, rondes et creuses, légèrement aplaties : conservez les tiges des oignons nouveaux afin de les ciseler et vous en servir comme de la ciboulette.

Conservation

L'oignon nouveau ne se conserve pas aussi longtemps que les gros oignons rouges ou jaunes. Il est conseillé de le placer dans le bac à légumes du réfrigérateur où il se conservera environ 1 semaine. Afin qu'il ne propage pas sa forte odeur dans le réfrigérateur, l'oignon nouveau peut être placé dans un sac en plastique.

Tarte aux fanes d'oignons nouveaux

Préparation : 15 min. | Cuisson : 40 min.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

300 g de fanes d'oignons nouveaux " très fraîches "	
1 pâte feuilletée ou brisée	20 cl de crème épaisse
100 g de fromage râpé	un peu de beurre
3 gros œufs	sel et piment d'Espelette en poudre

Préparation :

Laver les fanes avant de les séparer des oignons pour éviter de les gorger d'eau. Les sécher, puis les couper finement. Les faire fondre sans coloration dans un peu de beurre quelques minutes. Chemiser un moule à tarte de la pâte de votre choix. Y verser les fanes rissolées. Dans une petite jatte, battre les œufs avec la crème le sel et piment d'Espelette puis ajouter en dernier le fromage râpé. Verser sur les fanes. Enfournez four préchauffé à 180° pour une cuisson de 35 à 40 min., four ventilé.