

La Feuille de Choux

Semaine 21 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.60€/kg	600g	1.56€
Chou-rave	1.50€/p.	1 p.	1.50€
Courgettes	3.50€/p.	600g	2.10€
Echalotes	5.00€/kg	330g	1.65€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	750g	3.75€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.56 €

Coup d'œil sur nos Jardiniers

Louise, Stéphanie et **Osman** ont récemment rejoint notre équipe de Jardiniers. Ils ne seront pas de trop pour nous aider à rattraper le retard accumulé en raison des conditions météorologiques capricieuses des derniers mois et des nombreux jours fériés du mois de Mai...

Guillaume, quant à lui, a décidé de nous quitter après un an passé au Jardin pour se consacrer à un projet qui lui tenait à cœur : un voyage de 3 mois au Maroc, avec itinérance, woofing, et détour par la Mauritanie au programme !

Guillaume s'était fortement investi au Jardin (en tant que Jardinier-Référent au magasin notamment) ainsi que dans l'association en participant au Conseil d'Administration en qualité de représentant du Collège « Salariés ».

L'un des deux postes de Référent-magasin se libère donc, et c'est **Véronique** qui a choisi de prendre le relais. Un poste crucial car le Référent-magasin se dédit chaque semaine à la préparation des paniers tandis que les autres Jardiniers y passent à tour de rôle. Il maîtrise donc le protocole de préparation des paniers qu'il est chargé de rappeler aux autres salariés ; il gère les demandes d'échanges et de surplus de légumes, œufs et pommes, la préparation des commandes pour les clients professionnels, l'installation de la Table de marché... Un poste à responsabilités et directement lié à votre satisfaction !

RAPPEL : Visite des vergers du GAEC Touchais

Si vous êtes curieux d'en savoir plus sur l'activité de Bernard Touchais (notre fournisseur de pommes bio depuis 3 ans), 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

Ça déménage au Jardin !

Si vous retirez vos paniers au Jardin, vous avez dû remarquer que les préfabriqués qui servent de vestiaires à nos Jardiniers ont été déplacés, afin de laisser la place à un nouvel Algeco qui sera implanté mi-Juin en vue d'accueillir notre futur.e Conseiller.e en Insertion Professionnelle. Un Algeco trouvé grâce au message passé dans la Feuille de choux (merci à l'adhérent concerné !) et qui est tellement grand qu'il nous offre la possibilité de réfléchir à de nouveaux aménagements de nos locaux dont on ne manquera pas de vous parler !

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
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

BLETTES

Samoussas de blettes au chèvre, miel, noix et raisins secs

Ingrédients (pour 14 samoussas) :

1 botte de 500g de blettes
1 bûche de chèvre
1 pot de chavrou
7 feuilles de brick

quelques raisins secs
quelques noix
un peu de miel
sel, poivre



Préparation :

Enlever les côtes et ne garder que les feuilles des blettes. Les faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses (environ 10 min). Bien égoutter et hacher grossièrement. Dans un saladier, mélanger les feuilles de blettes avec environ la moitié ou 2/3 du pot de chavrou, ajouter les raisins secs et les noix (environ 1 poignée de chaque, selon le goût), saler, poivrer. Couper les feuilles de brick en 2. Replier chaque moitié en 2 dans la longueur. Sur chaque moitié de feuille de brick disposer à droite une cuillère du mélange aux blettes. Disposer par-dessus la moitié d'une rondelle de chèvre bûche et agrémenter d'une petite cuillère à café de miel. Plier les samoussas. Les badigeonner d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, des deux côtés (sans excès) et les disposer sur une grille recouverte de papier cuisson. Cuire au four à 180° pendant 10 min.



COURGETTES

Il n'y a pas que les carottes que l'on déguste **crués et râpés** ! Testez donc :

- salade de courgettes râpées assaisonnée de graines de courges.
- salade de courgettes râpées assaisonnée d'un mélange yaourt, jus de citron et coriandre ou menthe.
- salade de courgettes râpées avec petites crevettes et avocat coupé en dés.
- salade de courgettes râpées au citron avec dés de saumon.
- salade de courgettes râpées avec une sauce curry/fromage blanc.
- salade de courgettes râpées avec du chèvre frais et du basilic.

Salade de courgettes crues

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 kg de courgettes lavées
100 g d'amandes
25 g de parmesan fraîchement râpé
1 gousse d'ail

1 pincée de piment de Cayenne
2 cuillères à soupe de jus de citron
8 cl d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Préparation :

À l'aide d'un épluche-légumes, couper les courgettes en longs et fins rubans. Réserver. Dans une petite poêle, faire griller les amandes à sec. Retirer du feu avant qu'elles ne commencent à noircir, déposer les amandes sur une planche à découper et laisser refroidir. Dans un petit mixeur, mixer les amandes, le parmesan et l'ail jusqu'à ce que le mélange soit bien haché. Ajouter le piment de Cayenne, le jus de citron et l'huile d'olive et mixer de nouveau, en plusieurs fois, de manière très courte, jusqu'à ce que le pesto soit homogène. Déposer les rubans de courgettes dans un saladier, arroser de pesto et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.