

# La Feuille de Choux

Semaine 21 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAÏNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Betteraves</b>	2.00€/kg	500g	1.00€
<b>Carottes botte</b>	2.50€/b.	1	2.50€
<b>Chou-rave</b>	1.50€/p.	1	1.50€
<b>Fraises</b>	14€/kg	250g	3.50€
<b>Laitue</b>	1.30€/p.	1	1.30€
<b>Pommes de terre</b>	1.50€/kg	1	1.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.30€</b>

## Retour sur nos Portes Ouvertes



Ci-dessous le message de notre Président qui vous revient également pour votre participation, vos pensées ce dimanche ou tout simplement pour votre engagement bio, local et solidaire depuis 10 ans à nos côtés.

*« Merci à chacun de transmettre vers Tous (car il trop facile dans une pareille aventure d'oublier involontairement des personnes)*

*Merci pour la participation et votre implication dans la réussite de notre très belle journée. Investissement tant dans la préparation que dans l'animation...*

*Les retours sont largement positifs par :*

- *Le nombre de personnes qui ont visité aujourd'hui le Jardin...*
- *Tous les retours positifs et chaleureux que nous avons recueillis quand les personnes sortaient...*
- *Tous les contacts en particulier dans l'élargissement du bénévolat...*
- *Les changements de regard que de telles journées permettent sur l'insertion*
- *Le nombre d'anciens jardiniers qui sont passés...*

*Au nom du conseil d'administration Bravo et Merci  
Quelle superbe équipe. Bonnes et Belles Journées »*

*Pierrot*

### Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

### 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 - 18h30
<b>Vitré</b>	mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi  
Ensemble, pour l'emploi, 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)

# CHOU RAVE



Il est originaire du bassin méditerranéen. Les Romains l'appelaient le "chou de Pompéi". Il est un peu délaissé de nos jours pour avoir été un aliment de guerre (parfois connu alors sous son nom allemand de "Kohlrabi"). C'est un légume plus populaire dans les pays anglo-saxons, germaniques et en Pologne qu'en France. Le chou-rave est riche en vitamines et en minéraux. Comme la plupart des crucifères, il contient des composés bioactifs qui auraient des effets bénéfiques. Le chou-rave est également une excellente source de vitamine C.

## Salade fraîcheur

### Ingrédients

1 petit chou-rave	1 carotte
1 pomme,	1 citron
1 càs de sirop d'agave ou miel	2 càs d'huile d'olive
1 càs de graines de votre choix	

### Préparation

Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette.

Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe. Lavez et épluchez également la carotte. Lavez mais n'épluchez pas votre pomme.

Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez tout ce joli monde dans un saladier.

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le sirop d'agave. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja...

Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais...

Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines.

## DIPS DE CHOU RAVE A L'APERU

### Ingrédients

2 choux raves	1 yaourt grecque
5 cl de crème fraîche	Le jus d'un 1/2 citron
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	Quelques feuilles de menthe ciselées
Sel et poivre du moulin	Des épices : Za'atar ou dukka

### Préparation

Éplucher puis découper en bâtonnets le chou rave

Mélanger tous les ingrédients pour réaliser la sauce à tremper.