

# La Feuille de Choux

Semaine 21 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courgettes	3.50€/kg	500g	1.75€
Carottes botte	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	500g	2.50€
Laitue	1.30€/p.	1 p.	1.30€
Mesclun	12€/kg	50g	0.60€
Blettes	2.70€/kg	600g	1.62€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.27€</b>

## RDV pour notre Assemblée Générale le lundi 29 mai

Adhérents, clients, salariés, partenaires, élus et acteurs du marché de l'emploi du bassin de Vitré : nous vous invitons à participer à notre Assemblée Générale qui se déroulera **le lundi 29 mai 2017 à 17h**, à la Salle Polyvalente de Saint Aubin des Landes.

A l'ordre du jour :

17h-18h : Accueil, Rapport d'activité 2016, Bilan Financier 2016, Orientations 2017, Election des membres du Conseil d'Administration

18h-19h : Conduire une démarche DUERP (Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels) au sein de nos structures > Présentation de la démarche / Partage de nos expériences, de nos questionnements

19h : Verrée, Échanges et Convivialité

C'est aussi l'occasion pour vous de vous investir plus encore dans notre association en vous portant candidat au Conseil d'administration.

D'avance merci de votre participation, signe de votre volonté d'être présents dans cet enjeu territorial de l'Insertion par l'Activité Économique de proximité.

## Coup d'œil sur nos Jardiniers

Arrivé au terme de son contrat de 2 ans, **Jacky** nous a quittés début Mai non sans avoir étayé son projet professionnel dans le domaine du maraîchage : acquisition de compétences techniques, formation à la conduite de tracteur et outils attelés, rencontres thématiques avec Agrobio 35 (le réseau départemental des agriculteurs bio), accompagnement à l'émergence de projet agricole avec la Chambre d'Agriculture. Le temps de mener à terme son projet d'installation en maraîchage bio, il compte sur l'obtention récente de la FIMO pour décrocher des missions dans le domaine du transport routier. Nous lui souhaitons bonne continuation !

**Guillaume** a quant à lui débuté le 16 mai. En provenance de l'Est de la France, il se saisit de cette opportunité qu'offre le Chantier d'insertion pour reprendre ses marques personnellement et professionnellement sur notre territoire. Il ne manquera pas de mettre à profit du Jardin sa formation initiale et ses expériences dans le domaine de l'Horticulture.

## Période d'adhésion

Du 13 Mars au 10 Septembre 2017

## Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Janzé</b>	mardi 15h - 19h
<b>Vitré</b>	mardi 16h - 19h



## Siège social

6 rue Louis Pasteur  
35240 Retiers  
02 99 43 60 66  
[paniers@lerelaispourleemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourleemploi.fr)



Ce projet est co-financé par le Fonds social européen

## Site de production

La Rigaudière  
35240 Le Theil-de-Bretagne  
[www.lerelaispourleemploi.fr](http://www.lerelaispourleemploi.fr)

# LES FANES

Toutes les fanes de légumes ne se mangent pas ! Voici une petite liste (non exclusive) des fanes que vous pouvez consommer : celles des radis, du navet, des carottes, des oignons nouveaux, du fenouil, des betteraves, les feuilles des brocolis ou du chou-rave.



## Quiche aux fanes de carottes

Préparation : 30 minutes | Cuisson: 25minutes

### Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

#### Garniture :

2 bottes de fanes non cuites  
1 oignon  
3 œufs  
20cl de crème de soja  
50g de Comté fraîchement râpé  
sel, poivre

#### Pâte brisée :

250g de farine semi-complète  
4 càS d'huile d'olive  
1/2 càc de levure chimique  
4 càS d'eau tiède  
sel

#### Préparation :

Mélanger la farine, la levure, et le sel. Former un puits. Y verser l'huile et l'eau tiède petit à petit, jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Beurrer un moule à tarte avant d'y étaler la pâte. Piquer celle-ci à la fourchette. Réserver. Préchauffer le four à 200°C (th7).

Laver les fanes de carottes. Couper les tiges trop épaisses. Les couper et les faire cuire 10 à 15 minutes à la vapeur avec l'oignon émincé. Mettre à égoutter.

Casser les oeufs. Les battre en omelette. Ajouter la crème de soja et mélanger.

Saler, poivrer.

Egoutter les fanes de carottes. Les ajouter avec les oignons à la préparation oeufs-crème. Mélanger bien le tout. Ajouter la moitié du Comté râpé.

Verser la préparation sur le fond de tarte. Saupoudrer du reste de Comté râpé.

Cuire pendant 25 minutes.

## La pizza verte

### Ingrédients :

toutes les fanes peuvent servir : radis, navets, carottes, betterave, chou-rave mais aussi de la salade qui commence à mollir, des feuilles de bettes, queues d'oignon

1 pâte à pizza

1 cuillère à café de concentré de tomates

1 gousse d'ail écrasé ou 1 cuillère à café de purée d'ail

1 oignon

bouillon

1 bonne pincée de paprika

1 cuillère à soupe d'origan à la grecque

#### Préparation :

Bien laver, enlever les parties dures (tiges des fanes de carottes par exemple).

Faire chauffer un peu d'huile (idéalement d'olive) avec la gousse d'ail écrasée et l'oignon émincé. Quand l'oignon est blond, ajouter les fanes juste essorées avec un peu de bouillon et le concentré de tomates. Faire réduire, saler, poivrer, ajouter le paprika. Quand tout est bien réduit, presser et mixer finement. Le mélange doit être de la consistance d'une purée, s'il est trop aqueux passer au chinois, voire presser à la main. Étaler sur le fond de pâte, disposer la garniture, cuire et déguster.