

# La Feuille de Choux

Semaine 22 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Courgettes</b>	3.50€/kg	600g	2.10€
<b>Fenouil</b>	3.70€/kg	400g	1.48€
<b>Laitue</b>	1.10€/p.	1 p.	1.10€
<b>Oseille</b>	2.40€/b.	1 b.	2.40€
<b>PDT nouvelles</b>	5.00€/kg	700g	3.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.58 €</b>

## Opération Parrainage !

Notre Chantier d'insertion distribue actuellement quelque 165 paniers par semaine et ambitionne de passer progressivement à 180 paniers d'ici la fin de l'année.

Nos récents sondages laissent entendre que le bouche à oreille reste le meilleur moyen de gagner de nouveaux adhérents.

Puisque **vous êtes nos meilleurs ambassadeurs**, pour toute adhésion semestrielle enregistrée par votre intermédiaire entre le 1<sup>er</sup> juin et le 30 septembre 2018, nous vous offrirons un **Panier Ratatouille** d'une valeur de 20€ environ, à retirer durant la période estivale.



Des plaquettes de présentation du Jardin et des contrats d'adhésion sont à disposition de ceux qui le souhaitent. N'hésitez pas à nous en réclamer !

Merci d'avance pour votre soutien !

## Coup d'œil sur le Jardin

**Semis** : courges, courgettes, laitues, choux rouges, chou kale, chou de Lorient, chou Deadon, choux de Bruxelles, pastèques ; carottes et betteraves en plein champ

**Rempotage** : céleri branche

**Plantations** : topinambours, pommes de terre, courgettes, courges, haricots kilomètres, basilic violet, salades, tomates

**Tuteurage** : concombres, tomates

**Buttage** : fèves, pommes de terre, choux rouges

**Désherbage manuel** : échalotes, scorsonères, oignons, blettes, betteraves

**Désherbage thermique** : haricots, panais

**Sablage** : oignons

**Paillage** : melons

**Réparation** de la pompe et du démarreur du tracteur 551

Vérification et installation de l'**irrigation**

**Fabrication** de cages pour le tuteurage des aubergines

## 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](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)

# FENOUIL

Le fenouil est un légume à la saveur anisée, dont on mange surtout la base de la tige, appelée bulbe. Compagnon incontournable du poisson et des fruits de mer, il est une source de vitamine C.



**Conservez-le** jusqu'à une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si l'odeur qu'il dégage vous paraît trop puissante, enfermez-le dans un récipient hermétique. Avant toute préparation, coupez les tiges et le plumet, mais ne les jetez pas. Une fois séchés, ils parfumeront court-bouillon et autres plats de poisson d'une note d'anis. Surprenant dégusté en **dessert**, incorporez-en des lanières à une salade de fruits, notamment l'ananas et l'orange.

## Salade de fenouil à l'orange

par Iza, Jardin de Cocagne de Chalezeule

*Recette tirée de l'Agenda Cocagne 2018*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 bulbes de fenouil  
2 oranges  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
sel et poivre

### Préparation :

Lavez et émincez le fenouil à la mandoline. À défaut de mandoline, utilisez un couteau à lame fine.

Pelez et coupez 1 orange en quartiers.

Pressez la seconde orange au-dessus d'un bol, ajoutez une grosse pincée de sel, poivrez généreusement et fouettez.

Dans un grand plat, intercalez les tranches d'orange avec les tranches de fenouil. Arrosez de sauce et laissez reposer au frais pendant 10 minutes avant de servir.

## Verrines à la crème de fenouil et saumon fumé

### Ingrédients (pour 6 mini-verrines) :

1 petit bol de dés de fenouil cuits vapeur  
100 g de mascarpone  
100 g de tofu soyeux  
2 tranches de saumon fumé  
Sel, poivre  
Décoration : graines de poireau germé

### Préparation :

Dans le bol du mixeur, verser le mascarpone, le tofu, le fenouil et le saumon coupé en morceaux. Mixer finement pour obtenir une crème. Répartir dans les verrines et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Décorer de graines germées au tout dernier moment. Servir avec des blinis chauds.