

# La Feuille de Choux

Semaine 22 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Mesclun	15€/kg	150g	2.25€
Courgette	3.50€/b.	500g	1.75€
Chou-rave	1.50€/p.	1	1.50€
Carottes botte	2.50€/b.	1	2.50€
Pommes de terre nouvelles	5.00€	500g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.50€</b>

## Préparation de notre assemblée générale

Comme chaque année, nous convions l'ensemble de nos adhérents, partenaires, salariés pour notre assemblée générale annuelle.

L'occasion pour nous de vous présenter nos activités pour l'année 2018, le rapport financier de l'ensemble d'insertion et de chacune des entités et enfin les perspectives pour l'année 2019.

Cette année nous comptons sur vous :

**Judi 27 juin à partir de 17h  
à Louvigné de Bais.**

*Un courrier d'invitation va prochainement vous être transmis.*

## Nouvelles recrues

L'association « Le Relais pour l'Emploi » est à ce jour composée de 11 salariés permanents.

Amandine, la chargée de développement a rejoint récemment un jardin de Cocagne près de Saint Etienne. Nous venons de finaliser le recrutement de son remplaçant et nous avons donc le plaisir d'accueillir début juin **Benjamin** qui assurera la mission d'**animation du réseau d'adhérents**. Mission centrale au sein du jardin car elle permet :

- le lien hebdomadaire entre le jardin et vous (via les mails de composition du panier, la feuille de chou, le suivi des règlements).
- L'animation de la commission « adhérents » pour développer des actions qui nous rapprochent,
- La mise à jour régulière de nos outils de communication (site internet, flyers, ...)
- La mise en place des actions de développement local (initiées par la commission « adhérents », par les salariés ou par le conseil d'administration).

Ainsi, vous aurez prochainement l'occasion de faire sa connaissance.

Egalement en juin, **Myrtille** rejoint l'équipe au siège social à Retiers en tant que **chargée d'accueil**. Elle sera le 1<sup>er</sup> lien pour les demandeurs d'emploi qui viennent s'inscrire à l'association. Elle assurera également la relation avec nos donateurs d'ouvrages qui nous confient des missions de travail pour le compte de l'association intermédiaire. Bienvenue !

## 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'homme, trouvons des solutions

## Siège social

6 rue Louis Pasteur  
35240 Retiers  
02 99 43 60 66

[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)

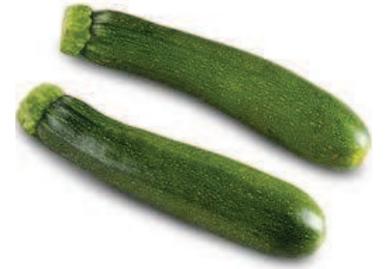


Ce projet est  
cofinancé par  
le Fonds social  
européen

## Site de production

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

# COURGETTES



## Salade fraîcheur

Préparation : < 10 minutes

### Ingrédients

600g de courgettes	3 poignées d'amandes effilées
40g d'huile d'olive	10g de jus de citron
10g de jus d'orange	1 cuillère à café de coriandre moulue
sel, poivre, coriandre fraîche	

### Préparation

Raper les courgettes. Verser les courgettes dans un saladier. Ajouter les amandes effilées. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, d'orange, la coriandre moulue, un peu de sel et de poivre. Au moment de servir, verser la vinaigrette sur les courgettes. Ajouter un peu de coriandre ciselée.

## DIPS DE COURGETTES

### Ingrédients

150 g de Carré Frais	2 courgettes (environ 200 g)
1 gousse d'ail	20 g d'amandes émondées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	Sel et poivre

### Préparation

Coupez les courgettes en rondelles et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 10 minutes environ. Égouttez-les bien, et mixez les courgettes avec la gousse d'ail dégermée, le Carré Frais, les amandes et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez au frais au moins 1 heure et servir avec des toasts ou des blinis.

## GRATIN DE COURGETTES

### Ingrédients (pour 4 personnes)

500g de courgettes	100 g de crème fraîche
1 œuf	15 g de beurre
80 g de gruyère	Muscade râpée, Sel et poivre

### Préparation

Lavez les courgettes sans les éplucher. Essuyez-les et coupez-les en rondelles de 1 cm ou en gros cubes. Faites-les cuire 15 à 18 minutes dans 3 litres d'eau bouillante salée. Égouttez dans une passoire et pressez-les avec une écumoire pour extraire le trop plein d'eau. Versez les courgettes dans un plat à gratin beurré. Hachez-les grossièrement à la fourchette. Dans un saladier, battez l'œuf en omelette, ajoutez la crème, le gruyère râpé, le sel, le poivre et saupoudrez de muscade râpée. Pour finir, versez cette préparation sur les courgettes, mélangez et faites gratiner à four chaud 15 minutes.