

La Feuille de Choux

Semaine 22 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|
| Carottes botte | 2.50€/b. | 1 b. | 2.50€ |
| Chou pointu | 2.20€/p. | 1 p. | 2.20€ |
| Chou-rave | 1.50€/p. | 1 p. | 1.50€ |
| Courgettes | 3.00€/kg | 500g | 1.50€ |
| Laitue | 1.10€/p. | 1 p. | 1.10€ |
| Hysope | 1.10€/b. | 1 b. | 1.10€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 9.90€ |

Modalités de règlement de vos paniers

La question nous est souvent posée, alors un petit récap' s'impose... Vous pouvez régler :

- en **espèces**,
- par **chèque** à l'ordre de « Le Pays fait son Jardin » ; les points de dépôts ne réceptionnant pas les règlements, merci d'envoyer vos chèques au 6 rue Louis Pasteur à Retiers (35240),
- par **prélèvement automatique mensuel** (votre solde est alors calculé le 10 de chaque mois et transmis à la banque pour prélèvement le 23) : le mandat SEPA est téléchargeable sur notre site Internet
- par **virement** : merci de nous réclamer le RIB du Jardin.

Nous vous demandons de payer chaque mois vos 4 paniers d'avance. Merci de penser à effectuer le règlement dès lors que vous voyez apparaître « *votre solde est à zéro* » mais aussi quand votre solde apparaît comme négatif « *vous nous devez...* ». Le montant dû englobe les 4 paniers d'avance ainsi que les ventes additionnelles (ex : surplus de légumes, pommes, oeufs, etc.)

« DESHERBAGE PARTY »

Un peu de pluie, beaucoup de chaleur, autant vous dire que les adventices se font un plaisir de pousser au Jardin...

Plusieurs moyens sont heureusement utilisés pour nous aider à en venir à bout :

- Manuels bien sûr qui nécessitent de la patience et une bonne résistance physique,
- Mécaniques avec le pousse-pousse, le désherbeur thermique, la bineuse attelée ou encore la herse étrille.

Vous souhaitez en savoir plus sur ces noms bizarres ???

Rejoignez nous pour une heure ou une demi-journée de *désherbage'party* et nous vous expliquerons tout !!!

Nos horaires du lundi au vendredi :

8h-12h | 13h-16h

(sauf le mercredi : matinée uniquement)

Inscription : paniers@lerelaispourleemploi.fr

Période d'adhésion

Du 13 Mars au 10 Septembre 2017

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@lerelaispourleemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourleemploi.fr

HYSOPE



L'hysope est une plante potagère en tant que plante condimentaire.

Ses **feuilles**, fraîches ou séchées, sont utilisées finement hachées pour aromatiser les crudités et salades, les farces pour le porc, l'oie ou le canard, mais aussi dans les sauces et les soupes.

Ses **fleurs** relèvent agréablement le goût des salades et des légumes.

Elle entre aussi dans la composition de certaines liqueurs, du pastis, de l'eau de mélisse, de l'absinthe suisse, de l'élixir de la Grande-Chartreuse, de la bénédictine.

Za'atar maison

Ingrédients :

- 1/2 tasse d'hysope
- 1/4 tasse de sumac
- 1/2 à café de sel
- 1/4 tasse de persil
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame rôties

Préparation :

Dans un mixeur (ou dans un moulin à café), mixer l'hysope, le persil, le sumac et le sel.

Faire torréfier à sec les graines de sésame dans une poêle. Vérifier pour ne pas que les graines ne brunissent trop.

Ajouter la moitié des graines de sésame au mélange d'herbes et de sumac et mixer de nouveau.

Mélanger le reste des graines de sésame et laisser reposer.

Conserver le mélange dans un bocal.

Utilisation du za'atar :

- Pour assaisonner une salade de crudités (carottes, chou...)
- Sur du pain avec un filet d'huile d'olive (l'utilisation traditionnelle au Liban)
- Dans une soupe de courge
- Sur une pizza aux légumes

CHOU RAVE

Salades fraîches



Le chou rave se déguste cru pour une salade fraîcheur.

Quelques idées d'associations :

- Chou rave râpé / carottes râpées / graines de sésame
- Chou rave coupé en cube / pommes coupées en cube / thon émietté
- Chou rave en cube, pommes et noix

Il est également délicieux en apéritif, présenté en bâtonnets crus.