

# La Feuille de Choux

Semaine 23 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou pointu	2.20€/p.	1 p.	2.20€
Courgettes	3.00€/kg	1 kg	3.00€
Fèves	3.70€/kg	1 kg	3.70€
Laitue	1.10€/p.	1 p.	1.10€
PDT nouvelles	4.50€/kg	700g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>13.15€</b>

## Ils recherchent un emploi, vous pouvez peut-être les y aider !

**Kevin, Bernard et Christopher** arrivent bientôt au terme de leurs deux années de contrat au sein du Jardin et recherchent activement un emploi en tant que :

> **AGENT D'ENTRETIEN DES ESPACES VERTS EN COLLECTIVITE** pour Kevin – ses atouts : un C.A.P.A. « Production florale et légumière » ; une expérience d'un an comme agent d'entretien des espaces verts en Mairie ; une formation à la Conduite de tracteur ; la Reconnaissance des Acquis de l'Expérience en « Production horticole » ; la possession du permis B et d'un véhicule.

> **CARISTE** pour Bernard – ses atouts : les C.A.C.E.S. 1, 3 et 5 (chariot élévateur) validés il y a 6 mois environ ; une expérience antérieure avec le CACES 3 et en tant que chauffeur routier (préparation et chargement de camions) ; une mobilité dans le secteur de La Guerche, Torcé, Domagné, Janzé.

> **OUVRIER MARAÎCHER ou AGENT D'ENTRETIEN DES ESPACES VERTS** pour Christopher – ses atouts : une expérience de 2 ans dans la plantation, la récolte, l'entretien des cultures maraîchères.

Si vous avez connaissance d'offres d'emploi susceptibles de les intéresser, n'hésitez pas à en faire part à Eve (à l'adresse [jardin@lerelaispourlemploi.fr](mailto:jardin@lerelaispourlemploi.fr)) qui transmettra. Merci pour eux !

## Recherche apiculteur

Le jeune apiculteur ayant installé ses ruches au Jardin l'été dernier vient de nous annoncer son départ pour le Finistère. Nous sommes donc disposés à accueillir de nouvelles ruches sur nos 4 hectares de cultures maraîchères biologiques !

*Une abeille peut stocker sur une seule de ses pattes postérieures 500 000 grains de pollen et visiter en une seule heure 250 fleurs : c'est dire à quel point elle joue un rôle majeur dans la pollinisation ! Ainsi, sur les 100 espèces de plantes alimentaires les plus cultivées dans le monde, 71 seraient pollinisées uniquement par les abeilles, dont les abeilles sauvages qui, à la différence de leurs soeurs domestiques, sont des insectes solitaires.*

*Malheureusement, les populations de pollinisateurs, dont les abeilles, sont en nette régression dans les pays industrialisés. L'usage fréquent de pesticides, la disparition de leurs lieux de nidification, tels les haies et les bosquets, et la raréfaction des plantes sauvages riches en nectar contribuent à leur déclin rapide.*

*Source : <http://www.abeillesentinelles.net>*

## 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  
**Janzé** 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)

# FEVES

La fève est recommandée pour les personnes qui mangent peu ou pas de viande, car elle est particulièrement riche en protéines mais aussi en vitamines B et en vitamines C.

**Conservation :** Une fois écosées, les graines de fèves non épluchées se conservent au congélateur. Dans leur cosses, cuites ou préparées, les fèves se conserveront quelques jours dans le bac du réfrigérateur.

**Conseils de consommation :** Si les fèves sont très fraîches et petites, vous pouvez les manger crues, telles quelles, sans enlever la 2<sup>e</sup> peau et le germe. Notre chef de culture en raffole à la croque au sel, sur du pain beurré !

Si elles sont grosses et que vous ne désirez pas les faire sécher, enlever la 2<sup>e</sup> peau à l'aide de vos ongles ainsi que le germe. Conservez les cosses des jeunes fèves : elles sont comestibles en soupe, poêlées, ragoût.



## Fricassée de cosses de fèves

### Ingrédients :

500g de fèves	lardons
1 oignon	huile
1/2 citron	sel
2 gousses d'ail	poivre
deux tiges d'oignon frais ciselées	

### Préparation :

Laver soigneusement les fèves à la petite brosse, couper les deux bouts. Ecosser les fèves et les mettre de côté pour une autre recette ou pour les déguster crues à la croque au sel. Enlever les fils des gousses le long des nervures (au couteau, c'est plus facile), couper en tronçons de 3 à 4 cm, citronner légèrement au fur et à mesure pour éviter que les cosses ne noircissent.

Dans le faitout, faire revenir l'oignon émincé et les lardons dans un peu d'huile. Quand ils sont dorés, ajouter les fèves, l'ail pressé, assaisonner (sel, poivre), un petit fond d'eau, fermer, laisser cuire à feu doux un gros quart d'heure / 20 minutes.

## Minicakes au Carré frais

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

300 g de fèves fraîches	3 œufs
150 g de lardons fumés	1/2 sachet de levure chimique
400 g de carré frais	180 g de farine
2 c. à soupe de lait	15 cl d'huile d'olive
4 feuilles de sauges froissées	1 pincée de sel

### Préparation :

Plongez 300 g de fèves fraîches dans une casserole d'eau bouillante salée 5 min. Egouttez et passez-les sous l'eau froide. Dans une poêle, faites dorer 150 g de lardons fumés. Dans un saladier, mélangez 180 g de farine avec 1/2 sachet de levure chimique et 1 pincée de sel. Dans un autre récipient, fouettez 3 œufs avec 15 cl d'huile d'olive, 2 cuil. à soupe de lait et 400 g de Carré frais.

Ajoutez la farine, les fèves, les lardons et 4 feuilles de sauge froissées. Répartissez cette préparation dans 4 petits moules en silicone en les remplissant aux 3/4 de leur hauteur. Enfourez (180°, th 6) pour 30 à 35 min.

Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau, elle doit ressortir légèrement humide. Démoulez et servez tiède.