

# La Feuille de Choux

Semaine 24 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Carottes botte</b>	2.50€/b.	1 b.	2.50€
<b>Chou pointu</b>	2.30€/p.	1 p.	2.30€
<b>Ciboulette</b>	1.10€/b.	1 b.	1.10€
<b>Concombre</b>	1.50€/p.	1 p.	1.50€
<b>Courgettes</b>	3.00€/kg	750g	2.25€
<b>Laitue</b>	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.75 €</b>

## Un début de saison compliqué...

Actuellement, composer vos paniers nous provoque chaque semaine des sueurs froides... En cause, entre autres, la météo et des soucis matériels...

Les **pleurotes** ont souffert des fortes chaleurs de Mai et alors qu'on attendait 1 à 2 récoltes de plus, elles n'arrivent qu'au coup par coup et en toutes petites quantités.

Les **fèves** n'ont pas été semées à l'automne contrairement à ce qui était prévu dans le plan de culture ; du coup, elles arrivent bien plus tard qu'espéré.

Les **petits pois** ont été semés très tôt, ils n'ont pas levé ; ils ont été semés une 2<sup>e</sup> fois et n'ont toujours pas levé... Il va donc falloir faire une croix dessus en 2018...

Les **radis** de plein champ n'ont pu être semés en raison des fortes pluies des dernières semaines et les **salades** ont eu les pieds dans l'eau...

La **rhubarbe** a été épuisée par les récoltes de l'an dernier et a du mal à reprendre.

Les **carottes** sous serre ont souffert du manque d'eau ; de plus, le semis était trop dense avec notre nouveau semoir, et elles n'ont pas été éclaircies, du coup, les premières sont toutes petites !

Dans ces conditions, difficile de composer des paniers à 13.50€ pour compenser le panier de la semaine 19 à court terme. Mais nous tiendrons notre engagement, promis-juré !

## RDV le samedi 30 !

On vous en parle depuis quelques mois : l'équipe du Jardin et les membres de la Commission Adhérents vous proposent de participer le samedi 30 juin à un Atelier visant la **construction d'un salon de jardin en bois de palettes** !

L'objectif étant d'unir nos efforts pour créer du mobilier de jardin pour les temps de pause de nos salariés, un beau prétexte pour se retrouver au Jardin, se rencontrer, échanger et apprendre ensemble !

RDV est donné à partir de 9h30 au Jardin ; on pique-niquera ensemble le midi sur place et on se séparera après épuisement des matériaux ou des équipes !

Pensez à vous inscrire à :  
[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)

## RAPPEL : Invitation à notre Assemblée Générale

Celle-ci aura lieu le **jeudi 28 juin à partir de 18h à Janzé**. En tant qu'adhérent.e, vous y êtes cordialement invité.e et vous avez également la possibilité de vous présenter au Conseil d'Administration du Relais pour l'Emploi tout comme Miguel, Jean-Yves, Richard, Eric et Danielle, eux-mêmes adhérents aux paniers ! Cette année, après les échanges dédiés au bilan de l'année 2017 et aux projections sur 2018, après l'apéritif dinatoire agrémenté des légumes du Jardin, l'attention sera portée à la question du **Bénévolat associatif**. Tous les responsables associatifs du territoire sont les bienvenus afin d'enrichir le débat de leurs idées et préoccupations !

### Période d'adhésion

12 Mars – 16 Septembre 2018

### 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)

# CONCOMBRE



Le concombre est si souvent consommé cru qu'on oublie presque qu'il peut se déguster cuit, en le cuisinant un peu comme la courgette. On peut le peler ou non, ou encore le peler partiellement en lui enlevant des bandes à l'éplucheur. Il faut toutefois se rappeler que c'est dans la peau qu'on trouve le plus de nutriments. Enfin, on peut l'épépiner pour atténuer la flatulence associée à la consommation des pépins.

## Tagliatelles de concombre & courgette en salade

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 concombre	2 CàS de vinaigre de miel (ou classique)
1 courgette	2 CàS huile de noix (ou huile d'olive à défaut)
1/2 pomme granny	5 grosses feuilles de menthe
1 poignée de noix	sel, poivre
1/2 citron	

### Préparation :

Lavez vos légumes et fruit et réservez. Dans un saladier, coupez le concombre et la courgette en tagliatelles à l'aide d'un économe : coupez-les en quatre dans la longueur et la largeur, puis "épluchez" les morceaux sur toute la longueur jusqu'à épuisement. Coupez la pomme en dès, écrasez les cerneaux de noix, ciselez la menthe, pressez le jus du citron puis versez dans le saladier. Ajoutez le vinaigre de miel et l'huile de noix (que vous pouvez substituer) et assaisonnez. Enfin mélangez bien pour enrober tous les ingrédients. C'est prêt ! (vous pouvez la préparer quelques heures à l'avance pour laisser les saveurs infuser).

# CHOU POINTU

## Chou pointu à l'indienne



### Ingrédients (pour 2 à 3 personnes) :

1/2 chou pointu	1 pincée de cumin
1 c à soupe de raisins secs	1 pincée de piment sec
25 cl de lait de coco	1/4 de càc de curcuma
1 échalote ou 1 petit oignon	1/4 de càc de fénugrec
1 c à soupe de ghee (beurre clarifié)	1/4 de càc de graines de cumin
Sel et poivre	

### Préparation :

Pelez et émincez l'échalote. Passez le chou sous l'eau, séchez-le puis coupez-le en fines bandelettes (1 cm environ). Chauffez le ghee ou l'huile dans une cocotte et faites revenir 30 secondes le fénugrec, le piment et le cumin. Ajoutez l'échalote émincée et le curcuma, et faites revenir 4 à 5 minutes en remuant souvent. Ajoutez le chou, salez et poivrez et chauffer en remuant pour faire « tomber » le chou, il doit réduire de volume avec la chaleur. Lorsque le chou est tombé, ajoutez le lait de coco et les raisins secs. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Laissez mijoter à feu très doux environ 30 minutes. Goûtez en fin de cuisson et ajustez sel et poivre. Servez bien chaud avec du riz et une légumineuse : haricots, pois chiches, dal de lentilles...