

La Feuille de Choux

Semaine 24 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Botte de carottes	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Fèves	3.70€/kg	1 kg	3.70€
Laitue	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Oignons botte	1.90€/b.	1 b.	1.90€
Petits pois	8.00€/kg	500g	4.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			13.20€

Composition des Paniers du Theil de Bretagne

Le Réseau Cocagne en quelques chiffres

Depuis sa création, **Le Pays fait son Jardin** est affilié au **Réseau Cocagne**, réseau qui apporte un soutien technique à une centaine de Jardins tel que le nôtre en France.

Les **4 grands principes** partagés par tous sont :

1. Lutter contre les exclusions et la précarité en mobilisant les conditions d'un retour à l'emploi durable, chez des femmes et des hommes en difficultés sociales et professionnelles, dans le cadre d'une activité de travail valorisante
2. Produire dans le respect du cahier des charges de l'Agriculture Biologique
3. Intégrer le secteur agricole local
4. Commercialiser la production à destination d'un réseau d'adhérents-consommateurs

Fin 2016, le Réseau des Jardins de Cocagne c'est :

- **126 entreprises solidaires**
- **107 Jardins de Cocagne** dont 7 en projet pour **580 hectares** cultivés en bio
- **23 Cocagne Innovation** (Fleurs de Cocagne, Table de Cocagne, conserveries, etc.) dont 6 en projet
- **2 Planète Sésame** (restaurant-traiteur d'insertion cuisinant bio et équitable)
- **4 000 salariés en insertion** par an et **750 salariés permanents**
- **19 900 familles** d'adhérents-consommateurs
- **1 800 bénévoles**
- **4 000 donateurs** nationaux et **42 partenaires** nationaux

Conges d'été

Cet été, vous avez la possibilité d'**annuler deux paniers** de légumes à l'occasion de vos congés. Si vous les connaissez déjà, merci de nous communiquer les semaines concernées par e-mail à : paniers@lerelaispourlemploi.fr. Si vous vous absentez plus longuement, vous pouvez également bénéficier d'une **suspension de panier**, laquelle sera compensée par un double panier la semaine à votre convenance, avant ou après votre période de vacances.

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@lerelaispourlemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

FEVES

Salade végétarienne toute verte aux fèves et petits pois

Ingrédients (par personne) :

50 g de riz
100 g de petits pois
100 g de fèves
30 g d'emmental râpé
une dizaine de graines de courge
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
1/2 cuillère à café de vinaigre de mangue
Sel



Préparation :

Une à deux heures avant le repas, faites cuire le riz le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-le. Laissez refroidir.

Faites cuire les fèves et les petits pois pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 180°C. Disposez le fromage en deux petits tas sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Faites cuire environ 5 min dans un four à 180°C. Le fromage doit former des tuiles légèrement dorées.

Mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron et le vinaigre de mangue.

Avant le repas, mélangez le riz avec les petits pois et les fèves. Disposez dans une assiette ou un bol de service. Ajoutez la vinaigrette. Mélangez bien. Décorez avec les tuiles à l'emmental et les graines de courge.

Houmous aux fèves

Recette inspirée par Jérôme, ouvrier-maraîcher

Ingrédients :

450g de pois-chiche cuits (ou en bocal)
150g à 200g de fèves fraîches
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 citron vert
2 cuillères à café de tahin
1 cuillère à café d'origan
1 cuillère à café de cumin moulu
1/2 cuillère à café de piment doux
1 pointe d'ail
sel



Préparation :

Ecosser les fèves et les faire cuire 8 min dans de l'eau bouillante. Les rincer à l'eau froide. Rincer les pois-chiche. Egoutter. Dans le bol du mixeur mélanger l'ensemble des ingrédients. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse et sans morceaux apparents. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Conserver au frais dans un bocal et déguster frais. Ce houmous se conserve 3 jours au frais, voire une semaine si vous l'arrosez d'huile d'olive.