

# La Feuille de Choux

Semaine 25 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



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>Concombre</b>  | 1.40€/p.       | 2 p.          | 2.80€          |
| <b>Courgettes</b>   | 3.00€/kg       | 700g          | 2.10€          |
| <b>Fèves</b>  | 4.50€/kg       | 850g          | 3.82€          |
| <b>Laitue Romaine</b>   | 0.70€/p.       | 1 p.          | 0.70€          |
| <b>Oignons botte</b>  | 1.90€/b.       | 1 b.          | 1.90€          |
| Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II<br>Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France |                |               | <b>13.82 €</b> |

## Regards croisés sur nos pratiques

Le jeudi 14 juin était organisé notre **Comité de Pilotage**, rencontre à laquelle nous convions chaque année nos partenaires du territoire à savoir DIRECCTE, Pôle Emploi, collectivités et partenaires de l'insertion par l'activité économique entre autres. L'objectif poursuivi est d'optimiser le travail entre les partenaires du champ de l'insertion sociale et professionnelle du Pays de Vitré et d'exposer les modalités de l'accompagnement des salariés en insertion que nous mettons en œuvre. La DIRECCTE n'a pas manqué de nous féliciter pour le **taux de « sorties dynamiques » élevé**, enregistré tant au niveau de l'Association intermédiaire que du Chantier d'insertion. Une belle satisfaction !

## Congés 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](mailto: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 avant ou après votre période de vacances, à votre convenance.

## RAPPEL : Atelier « Mobilier de jardin en palettes » le 30/06

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)

### Période d'adhésion

12 Mars – 16 Septembre 2018

### 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](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.

## Tartines aux fèves et à la crème fromagère

### Ingrédients :

180g de fèves fraîches écosées  
1cc de zaatar (mélange d'épices)  
2 càc de gomasio  
4 càs de yaourt soja nature  
des tartines de pain de campagne

2 càs d'huile d'olive  
1 pincée de fleur de sel  
du poivre du moulin  
2cc de levure maltée

### Préparation :

Faire cuire les fèves à la vapeur pendant 15 minutes. Les laisser refroidir. Enlever la peau des fèves. Écraser les fèves avec l'huile d'olive, le gomasio et le zaatar. Mélanger le yaourt soja nature (ou la crème de tofu lactofermenté), la fleur de sel, la levure maltée et le poivre. Faire griller les tartines de pain de campagne. Tartiner de crème fromagère et ajouter de la pâte de fèves. Servir et déguster aussitôt.

# OIGNONS BOTTE

### Conservation

Il est conseillé de le placer dans le bac à légumes du réfrigérateur où il se conservera environ 1 semaine. Afin qu'il ne propage pas sa forte odeur dans le réfrigérateur, l'oignon nouveau peut être placé dans un sac en plastique.



## Emincé de poulet aux fanes d'oignons nouveaux

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

3 ou 4 blancs de poulet  
1 botte d'oignons nouveaux  
15 g de beurre  
1 filet d'huile  
Sel et poivre

### Préparation :

Préparez les fanes d'oignon nouveau : coupez les fanes en tronçons de 1 à 2 cm de long et rincez-les. Emincez les blancs de poulet. Dans une poêle chaude, faites fondre le beurre avec l'huile. Disposez l'émincé de poulet dans la poêle et faites colorer sur chaque face. Ajouter les fanes d'oignon nouveau et laissez revenir le tout encore 5 min. Assaisonnez la préparation à votre convenance avec le sel et le poivre.