

# La Feuille de Choux

Semaine 25 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves botte	2.10€/b.	1 b.	2.10€
Carottes botte	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Concombre	1.50€/p.	2 p.	3.00€
Courgettes	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Fenouil	3.70€/kg	450g	1.66€
Laitue	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>13.06€</b>

## Composition des paniers du Theil de Bretagne

### Coup d'œil sur le Jardin

Mercredi 21 et jeudi 22 juin, 6 de nos Jardiniers commencent une **formation à la Conduite du tracteur et de ses outils attelés**. Il s'agit de Ludovic, Frédéric, Alexandre, Jayson, Guillaume et Cyril. Cette formation leur a été proposée en raison de la cohérence avec leur projet professionnel. Deux journées plus axées sur la pratique succéderont à ces 2 journées de théorie.

Pendant ce temps-là, les **semis** continuent : concombres (pour une 2<sup>e</sup> série attendue à la rentrée), pâtissons, carottes de conservation.

Certains salariés s'occupent des **plantations** de pastèques et de poireaux tandis que d'autres poursuivent le **désherbage** des oignons et le **paillage** des courgettes.

Enfin, on n'oublie pas de **tuteurer** et **égourmander** les tomates qui commencent à devenir bien charnues, mais restent encore vertes pour le moment !

Malgré tout, la **sécheresse** n'est pas sans provoquer de l'inquiétude, notamment pour toutes les cultures en plein champ qui ne peuvent être arrosées (tels les petits pois) ou parce que l'absence de pluie nous contraint à reporter sans cesse certains semis (comme celui de betteraves).

### Recherche logement avec jardin

**Camille** a rejoint mi-juin notre équipe d'ouvriers-maraîchers.

Elle est à la recherche d'un logement de type **T1 ou T2** : maison ou appartement au rez-de-chaussée **avec bout de jardin**. Son budget est de 450€ / mois maximum et ses recherches portent à 20km autour du Jardin.

Si vous entendez parler de quelque chose, merci d'en informer Eve (à l'adresse [jardin@lerelaispourleemploi.fr](mailto:jardin@lerelaispourleemploi.fr)) qui le lui transmettra.

### RAPPEL : 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@lerelaispourleemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourleemploi.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

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 19h
<b>Vitré</b>	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](mailto: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](http://www.lerelaispourleemploi.fr)

# FENOUIL

Le fenouil est un légume à la saveur anisée, dont on mange surtout la base de la tige, appelée bulbe. Compagnon incontournable du poisson et des fruits de mer, il est une source de vitamine C.



## Concombre à la crème, fenouil et épices

### Ingédients (pour 2 personnes) :

1/2 gros concombre	1/4 de càc de graines de coriandre
1/4 de fenouil	1/4 de càc de graines de fenouil
1/2 citron jaune	1/4 de càc de graines de moutarde brune
10 cl de crème de soja	1/4 de càc de graines de carvi
Quelques brins d'aneth	Sel

### Préparation :

Rincer le concombre, le peler, et le couper en tranches fines au couteau ou à la mandoline. Puis faire de même avec le morceau de fenouil : le rincer, retirer la tige verte, et couper très finement à la mandoline (ou au couteau).

Dans un mortier, mélanger les quatre épices – fenouil, coriandre, moutarde brune et carvi – et les écraser à l'aide d'un pilon.

Dans un bol, mélanger la crème de soja avec les épices écrasées, et ajouter le jus d'un demi citron jaune.

Réunir le tout dans une assiette creuse. Parsemer d'aneth et de feuille du fenouil, ajouter une pointe de sel. C'est prêt !

## BETTERAVE Albina vereduna

Variété traditionnelle à racine légèrement allongée et chair bien blanche ; feuillage vert comestible. Elle est plus intéressante cuite que crue : chair dense, texture fine, bien sucrée, peut-être un peu plus longue à cuire que les betteraves rouges. Crue, elle peut être un peu âcre et irriter la gorge. Un avantage : elle ne tache pas !



**Cuisson** (durée variable en fonction de leur calibre) : jusqu'à 2h30 dans l'eau bouillante / 20 à 40 min. à la vapeur / 1 à 2h au four, emballées dans de l'aluminium

## Betteraves rôties aux herbes et à la feta

### Ingédients :

6 à 8 betteraves d'environ 5 cm de diamètre	Feta
2 c. à soupe d'huile d'olive	Jus de citron
2 c. à thé de miel	Sumac (facultatif)
Sel, poivre du moulin	
Herbes fraîches au choix (origan, romarin, basilic, thym, menthe...)	

### Préparation :

Préchauffer le four à 220°C. Couper les extrémités des betteraves et bien brosser celles-ci sous l'eau courante (peler au couteau les parties où la terre est incrustée). Couper les betteraves en quartiers, les déposer dans un grand bol et ajouter l'huile d'olive, le miel, le sel et le poivre et des fines herbes ciselées ou effeuillées au goût. Bien remuer. Étaler les betteraves en une seule couche sur une plaque de cuisson et mettre au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées (environ 25-30 minutes). Sortir du four et laisser refroidir à la température de la pièce. Transférer sur une assiette et arroser d'un filet de jus de citron, garnir de feta et, si désiré, pour la touche finale, saupoudrer d'un peu de sumac.