

# La Feuille de Choux

Semaine 26 – 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.	1 p.	1.40€
<b>Courgettes</b>	3.00€/kg	900g	2.70€
<b>Fenouil</b>	3.70€/kg	300g	1.11€
<b>Laitue</b>	1.20€/p.	1 p.	1.20€
<b>Rhubarbe</b>	3.50€/kg	500g	1.75€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.66 €</b>

## Coup d'œil sur le Jardin

**Semis** : chou-fleur *Cartagena* et *Nomad*

**Semis de plein champ** : haricots secs ; haricots plats d'Espagne ; betteraves ; carottes

**Plantation** : poireaux ; courgettes jaunes ; rutabagas ; céleri branche ; choux de Lorient, de Bruxelles, choux *Deadon*, choux de Milan *Paresa*, chou kale

**Désherbage manuel** : betteraves ; panais ; carottes

**Binage** : courges ; haricots

**Buttage** : pommes de terre

**Egourmandage** et **tuteurage** : concombres

Pose de **bâches**

**Pose d'irrigation** : céleri branche ; choux ; rutabagas

**Epanchage** de fumier

Passage de l'**actisol** pour que le sol bénéficie d'un drainage évitant les excès d'eau et diminuant la pression des maladies.

Pose de **voiles P17** sur les choux pour les protéger contre les altises.

## RAPPEL : Congés d'été

Cet été, vous avez la possibilité d'**annuler 2 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.

## Coup d'œil sur nos Jardiniers

**Anne-Laure** a intégré le Jardin mi-Juin, ce qui porte l'équipe à 18 salariés.

**Nathalie** a accepté le poste de Référent Magasin et va donc se former à sa nouvelle fonction.

**Monia** est actuellement en stage de découverte du métier d'Agent de Service Hospitalier à l'EHPAD du Theil de B<sup>ne</sup>. Un stage de 2 semaines qui vient prolonger un 1<sup>er</sup> stage au sein de Proxim'Services sur le Service à la personne (S.A.P.) à domicile. Cette fois, Monia découvre donc les S.A.P. en institution, où elle a en charge le ménage des chambres et le service des repas.

Enfin, le remplacement de **Christophe** au service Espaces verts de la Mairie de Janzé se prolonge mois après mois et son contrat au Jardin est donc mis en *stand-by*.

### 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)

# FENOUIL

## Fenouil gratiné au jambon et Gorgonzola



### Ingrédients :

Fenouil	150 g de crème liquide
Tranches de jambon blanc	150 g de Gorgonzola
1 gousse d'ail	Sel et poivre

### Préparation :

Faites cuire des bulbes de fenouil à l'eau bouillante salée 15 min. Égouttez-les et essuyez-les. Coupez-les en 4. Roulez-les dans des tranches de jambon blanc. Éplucher et dégermer la gousse d'ail. La presser.

Mettre dans une casserole l'ail, la crème et le Gorgonzola découpé en dés. Porter sur le feu en remuant et laisser chauffer jusqu'à l'ébullition. Le fromage est alors fondu. Poivrer. Nappez les rouleaux de fenouil et jambon de la sauce au gorgonzola. Saupoudrez de chapelure. Faites dorer au four.

## Salade petit épeautre, carottes, fenouil rôti

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 petit bulbe de fenouil
- 3 à 4 petites carottes
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 60 g de petit épeautre + 3 fois le volume en eau
- 2 à 3 poignées de roquette
- 1 cuillère à soupe de tahini (crème de sésame)
- 1/2 orange pour son jus et son zeste
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail émincé
- 1/4 cuillère à café de graines de coriandre en poudre
- Sel, Poivre du moulin

### Préparation :

Rincer les grains d'épeautre sous l'eau et égoutter. Les placer dans une casserole avec 3 tasses d'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 40 à 60 minutes jusqu'à ce que les grains soient tendres. (Si les grains ne sont pas préalablement trempés, la cuisson prendra de 65 à 75 minutes). Après cuisson, égoutter afin de retirer tout excès d'eau et réserver. Préchauffer le four à 180°C. Bien laver le fenouil. Retirer les tiges et le cœur, puis trancher grossièrement. Laver les carottes et les couper en fines tranches. Enrober les tranches de fenouil et de carottes d'huile de coco et assaisonner généreusement de sel et de poivre. Étaler sur une grande plaque de cuisson et rôtir au four pendant 35 à 40 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement caramélisés. Réaliser la vinaigrette : Réunir le tahini, le jus d'orange, son zeste, le vinaigre, la gousse d'ail et la coriandre en poudre. Mélanger jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse. Ajouter un peu d'eau, une cuillère à la fois, pour obtenir la texture de sauce désirée. Ajuster l'assaisonnement en sel et en poivre. Dans un saladier, mélanger ensemble le petit épeautre, les légumes rôtis et la roquette. Au moment de servir, verser la vinaigrette d'orange au tahini.