

# La Feuille de Choux

Semaine 26 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.50€/kg	500g	1.25€
Concombre	1.50€/p.	1 p.	1.50€
Courgettes	2.40€/kg	1 kg	2.40€
Oignons rouges en botte	1.90€/b.	1 b.	1.90€
Pommes de terre nouvelles	3.00€/kg	1 kg	3.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.05€</b>

## La gestion des maladies en A.B

Les facteurs de développement sont : humidité + chaleur + vent, etc.

L'observation / la surveillance des cultures est primordiale en Agriculture Biologique ; les mesures préventives fonctionnent assez bien alors que les curatives sont peu efficaces.

### Mesures préventives

Sous serre : ventiler régulièrement

Désherber les cultures « sales » (avec adventices) sinon elles gardent l'humidité.

Attention à ne pas disséminer les maladies :

- Pas d'arrosage sur les feuilles, plutôt au sol
- Désinfection des outils
- Partie malade récoltée en dernier
- Densité de plantation
- Choix de variétés résistantes

### Traitement préventif :

Bouillie bordelaise : 15 g / 10 L sur tomates

> en août (arrivée des brouillards matinaux) sur tomate, poireau et céleri ou avant grosse pluie

### Mesures d'intervention curative

Traitement au soufre sur les cucurbitacées contre l'oïdium

Mesure prophylactique : coupe de la partie malade, arrachage de la plante entière, etc.

## Boîte à livres

Nous avons pas mal de lecteurs dans l'équipe actuellement. Ceux-ci aimeraient mettre en place au Jardin une boîte à livres. Comment ça marche ? Vous amenez le ou les livres que vous ne tenez pas à conserver et vous pouvez emmener en contrepartie celui de votre choix.

L'idée : faciliter l'accès à la lecture à tous et l'échange gratuit de livres et, pourquoi pas, favoriser les échanges et les conversations entre lecteurs ! Alors, à vos bibliothèques !

## Panier du 14 juillet

Cette année, le 14 Juillet tombe un vendredi.

Les paniers de la semaine 28 vous seront donc exceptionnellement livrés le **jeudi 13** :

- **Au Jardin** : permanence-paniers de 12h à 19h
- **A La Guerche** : livraison à la Boucherie Moreau à partir de 12h

Merci de votre compréhension !

## 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@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)

## BLETTES



**Bienfaits :** Crue ou cuite, elle est une excellente source en vitamines C et A, en magnésium et potassium. Ses provitamines A couvrent 78% de vos besoins au quotidien. De la même famille que l'épinard, la blette existe sous plusieurs espèces. Blanche, rouge ou jaune, elle est riche en fibres et très peu calorique. Ses feuilles sont laxatives et diurétiques... La consommation de la blette doit être modérée pour les personnes ayant des problèmes de calculs rénaux.

**Conservation :** Au réfrigérateur, enfermées dans un sac en plastique perforé durant 5 jours. Au congélateur, seules les feuilles s'y conservent bien une fois blanchies.

### Tourte aux bettes et sésame

#### Ingrédients :

2 pâtes feuilletées	2 oeufs complets + 1 jaune
300g de bettes cuites	40g de parmesan
1 poireau (facultatif)	sel, poivre
1 courgette	huile d'olive
1 oignon	1 cuiller à soupe de graines de sésame
basilic	

#### Préparation :

Faire cuire les bettes, les ciseler et les verser dans un saladier. Émincer l'oignon, le poireau et râper la courgette. Faire fondre l'oignon et le poireau avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, laisser cuire 15 min. et ajouter aux bettes. Faire revenir la courgette dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 10 min. Ajouter aux bettes. Incorporer à ce mélange : le basilic, le parmesan et les deux œufs battus. Laisser refroidir. Déposer une pâte feuilletée dans un fond de tarte. Remplir de la farce. Étaler la deuxième pâte dessus et souder les bords. Dorer au jaune d'œuf. Cuire 15 minutes à 180°C. Parsemer de graines de sésame et poursuivre la cuisson encore 10 minutes.

## COURGETTES

### Gaspacho de courgettes à la menthe

*Recette réalisée par Paul, adhérent et traiteur aux « Mignardises de la pommeraie » (Vitré) et servie lors de notre rencontre au Fournil de la Massonnais du 13/06*

#### Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

3 grosses courgettes	1 noix de beurre
½ bouquet de menthe	1L de bouillon de légumes
2 gousses d'ail	1 filet d'huile d'olive
4 càs de fromage frais (type St Môret)	Sel & Poivre

#### Préparation :

Ciseler la menthe et émincer l'ail. Rincer les courgettes et les couper en rondelles de moyenne épaisseur. Dans un faitout, faire chauffer l'huile et le beurre. Ajouter l'ail et mélanger quelques secondes. Déposer les courgettes et les faire rissoler 4-5min. Recouvrir de bouillon et laisser mijoter 20min à feu doux. En fin de cuisson, retirer quelques louches de bouillon et réserver. Ajouter la menthe et le fromage frais. Mixer au mixeur plongeant jusqu'à une consistance onctueuse. Si trop épaisse, ajouter du bouillon réservé. Saler, poivrer et réserver au réfrigérateur 3 à 4 heures.