

La Feuille de Choux

Semaine 27 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Concombre	1.30€/p.	2 p.	2.60€
Courgettes	3.00€/kg	900g	2.70€
Haricots secs Big Borlotto	8.00€/kg	450g	3.60€
Tomates anciennes	5.50€/kg	500g	2.75€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			14.15 €

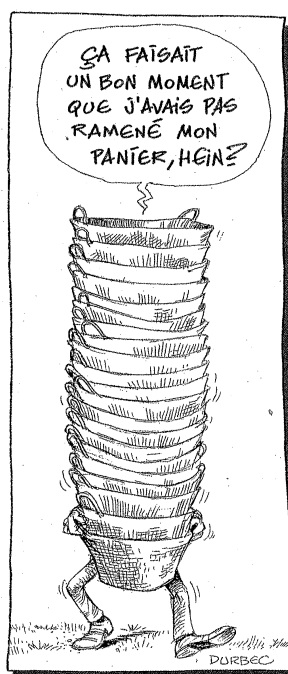
Un site en pleine évolution

C'est mercredi dernier que l'ancienne **classe mobile** de la commune de Vergéal est arrivée au Jardin pour nous permettre d'accueillir Coralie, notre nouvelle CIP, le 1^{er} septembre. Bureau, salle de réunion, espace de vie ? Il ne nous reste plus qu'à réfléchir à son utilisation ! Parallèlement, des travaux ont été entrepris afin d'agrandir le **parking** qui accueille les véhicules des salariés et adhérents et qui arrivait à saturation !



Enfin le **salon de jardin** créé lors de notre Atelier du samedi 30/06 a trouvé sa place et ses premiers utilisateurs !

Recherche cageottes désespérément



L'été approche, saison des barbecues par excellence...

Il pourrait être fort tentant d'utiliser nos cageots pour allumer le feu sous vos grillades mais *please* rappez vos cageottes nominatives !

Les renouveler représente un certain coût alors si on peut éviter, c'est mieux !

Merci d'avance !

Soutien à l'apprentissage du Code de la route

Hubert, notre super adhérent-bénévole, reprend du service afin d'aider nos deux Stéphanie, Véronique, Louise, Monia et Tony dans l'apprentissage du Code de la route. Avec Cyril, cela s'était traduit par l'obtention du Code puis du permis. Nous souhaitons autant de succès à ce groupe !

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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

HARICOT SEC BIG BORLOTTO

En grains secs, ils sont énergétiques, nutritifs, riches en vitamine B, en calcium, fer et phosphore. Le haricot nain Big Borlotto Langue de Feu est une variété italienne de haricot à écosser à larges gousses, gros grains ronds blancs striés de rouge. A consommer en soupes, minestrone, salades, idéal pour la cuisine mexicaine.



Conservation :

Les haricots secs se conservent à température ambiante, dans une boîte ou un bocal hermétique, à l'abri de l'humidité et des insectes.

Préparation :

Les haricots secs doivent tremper dans de l'eau froide non salée pendant plusieurs heures (ex : une nuit), de façon à se réhydrater avant cuisson. Il faut ensuite jeter l'eau de trempage car elle peut contenir diverses impuretés ainsi que des glucides indigestes. L'eau de cuisson ne doit pas être salée pour ne pas faire durcir les haricots. Vous pouvez cependant la parfumer avec un bouquet garni (thym, laurier, persil), une carotte en rondelles ou un oignon piqué d'un clou de girofle. Comptez 1h30 pour la cuisson. Elle peut être réduite à 30 minutes si vous cuisinez à l'autocuiseur. Une fois cuits, il est préférable de laisser refroidir les haricots avant de les égoutter.

Salade de borlotti

Ingrédients :

250 g de haricots borlotti
50 g de feta
100 g de tomates séchées
Du thym frais

1 filet d'huile d'olive
1 filet de vinaigre balsamique
Sel et poivre

Préparation :

Tremper les haricots pendant 12h. Rincer soigneusement. Cuire 1h30 (sans sel). Égouttez-les et laissez-les refroidir. Préchauffez le four en mode grill. Disposez des petits morceaux de feta sur une plaque allant au four et enfournez 2-3 min, juste le temps de colorer la feta. Réservez. Mélangez ensuite les haricots, la feta et les tomates, saupoudrez de thym frais et assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, un trait de vinaigre balsamique ainsi que du sel et du poivre.

CONCOMBRE

Salade de pois chiches et concombre

Ingrédients (4 personnes) :

1 boîte de pois chiches
1 concombre
80 g de sarrasin ou de blé concassé ("bulghur")
2 citrons verts
2 citrons jaunes

1 bouquet de ciboulette
1/2 bouquet de persil
6 brins de menthe
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation :

Rincez les pois chiches sous l'eau chaude. Egouttez-les. Plongez le sarrasin dans 1 litre d'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes. Goûtez-le en cours de cuisson. Dès que les grains deviennent tendres, égouttez-les dans une passoire. Épluchez le concombre. Coupez-le en dés réguliers. Versez le sarrasin dans un saladier. Arrosez d'huile d'olive et du jus de deux citrons, un vert et un jaune. Mélangez à la fourchette. Laissez tiédir. Ajoutez les pois chiches, les dés de concombre, le persil et la menthe ciselés ainsi que la ciboulette. Salez et poivrez à votre convenance. Mélangez. Goûtez et corrigez l'assaisonnement en jus de citron, huile, sel et poivre, si cela vous paraît nécessaire. Mettez cette salade dans le réfrigérateur et, au dernier moment, décorez de fines tranches des citrons restants.