

La Feuille de Choux

Semaine 27 – année 2017



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€
Chou-rave Olivia	1.20€/p.	1 p.	1.20€
Concombre	1.35€/p.	1 p.	1.35€
Courgettes	2.40€/kg	1 kg	2.40€
Pommes de terre nouvelles	2.60€/kg	1 kg	2.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.05€

La gestion des adventices en A.B

Elles sont partout ! « Elles » ce sont les mauvaises herbes ou « adventices » dans le langage consacré. L'**adventice** est une plante qui fait concurrence en eau, lumière et éléments minéraux, à la plante cultivée.

On pourrait croire qu'arrivée à un certain stade de développement, la plante cultivée n'est plus concurrencée, et que le désherbage n'est donc plus nécessaire. Or si on laisse le terrain se salir, les adventices vont se propager par prolifération de rhizome ou semence, et donc amplifier les problèmes pour les années à venir. Alors l'activité du moment pour nos Jardiniers, c'est bien évidemment le désherbage...

L'idéal, c'est de prévenir l'invasion, avec recours au bâchage ou au paillage, ou encore à la technique du faux semis : on prépare la planche comme si on allait semer, on arrose, on attend que les adventices poussent puis on les détruit (souvent à la herse étrille). Le recours aux engrais verts permet lui aussi de limiter la pousse des adventices.

Mais quand l'invasion a commencé, il reste encore toute une panoplie de méthodes :

On peut en effet avoir recours au désherbage thermique. Il est également possible de passer le pousse-pousse, la herse étrille ou la bineuse /buteuse. Enfin, il reste l'inévitable désherbage manuel, lorsque la minutie est de rigueur...

Ça bouge au niveau de nos équipes !

Nous en parlions dernièrement : **Kevin, Bernard et Christopher** sont arrivés au terme de leurs 2 ans de contrat chez nous. Trois postes se libèrent donc, qui nous permettent d'accueillir **Camille et Séverine**.

Au niveau de l'équipe encadrante, c'est **Cécile** qui fait son retour parmi nous, comme l'été dernier, pour prendre le relais de nos encadrants techniques, Michaël et Paul, qui partiront en congés à tour de rôle en Juillet et Août.

Nous leur souhaitons à toutes les trois la bienvenue et une expérience riche au sein de notre Chantier d'insertion !

RAPPEL : 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

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

CHOU-RAVE

Makis et salade chou-rave & carotte



Ingrédients :

Makis :

- 1 feuille d'algue nori
- 40 g de riz glutineux
- 1 carotte
- ¼ de concombre
- 3-4 champignons de Paris
- ½ avocat
- 1 cs de vinaigre umeboshi
- 1 cc de sucre

Salade :

- 120 g de chou-rave
- 80 g de carotte
- 1 cc de sauce soja
- 1 cc de vinaigre de riz
- 1 cc de sucre
- Epices : ½ cc de gingembre, 1 cc de coriandre, 1 cc de gomasio

Préparation :

Faire cuire le riz suivant les indications du paquet.

Pendant ce temps, préparer la salade en râpant chou-rave et carotte ; ajouter le mélange sauce soja, vinaigre de riz, sucre et épices.

Couper les autres légumes en bâtonnets réguliers et l'avocat en tranches.

Mélanger le vinaigre umeboshi avec le sucre et l'ajouter délicatement au riz en mélangeant bien.

Placer l'algue nori sur une natte en bois recouverte de papier cellophane, veiller à ce que le côté brillant soit dirigé du côté de la table. Déposer le riz gluant sur la moitié inférieure de l'algue en tassant bien et en laissant environ 1 cm en bas. Déposer dessus les bâtonnets de légumes et les tranches d'avocat. Se servir de la natte pour rouler le maki fermement, humidifier un peu l'extrémité pour le fermer.

Couper le rouleau en deux puis chaque partie en trois. On obtient ainsi 6 makis. Les servir avec la salade de chou-rave saupoudrée de graines de sésame et de la sauce soja ou teriyaki.

CONCOMBRE

Soupe froide de concombre



Ingrédients :

- 1 concombre
- 3 pommes de terre
- 1 oignon blanc (ou jaune)
- 1 bouquet de menthe
- 1,5 litre de bouillon de légumes
- 15 cl de crème liquide

Préparation :

Laver et couper les légumes en morceaux. Les faire rissoler quelques minutes dans un faitout. Recouvrir de bouillon et laisser mijoter 15 à 20 min. En fin de cuisson, ajouter la crème liquide, mixer puis rajouter la menthe finement hachée.

Refroidir au réfrigérateur 3h minimum.