

# La Feuille de Choux

Semaine 28 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Betteraves botte</b>	2.10€/b.	1 b.	2.10€
<b>Concombre</b>	1.30€/p.	1 p.	1.30€
<b>Courgettes</b>	2.50€/kg	1 kg	2.50€
<b>Laitue</b>	1.10€/p.	1 p.	1.10€
<b>Tomates classiques</b>	4.50€/kg	800g	3.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.60 €</b>

## Ennemis en vue !

Ces derniers temps, quelques prédateurs ont fait leur apparition sur nos cultures et nous tentons d'endiguer le problème avec les moyens accessibles en matière de lutte biologique.

Ainsi, du *Novodor* est utilisé sur les **doryphores** et leurs larves sur notre culture de pomme de terre. Ce traitement est entièrement biodégradable et ne laisse aucun résidu préjudiciable sur les fruits ni dans le sol ; l'innocuité est totale vis à vis des pollinisateurs tels que les abeilles ou les bourdons.

De même, un traitement à base de *Bacillus thuringiensis* est appliqué sur les choux contre la **piéride** du chou, ce papillon aux ailes blanches tachées de noir, qui dépose ses oeufs en petits tas sur les feuilles des crucifères. Des chenilles de couleur verte ou jaune naissent alors et dévorent le limbe de leurs plantes hôtes.

Les choux mais aussi les rutabagas sont également la cible des **altises**, contre lesquels des voiles P17 sont déployés. Ce petit insecte sauteur de 2 à 5 mm de longueur fait de gros dégâts sur les crucifères qu'il grignote et perce comme s'il utilisait un poinçon. Les voiles non tissés P17 sont des techniques de protection physique efficaces contre l'altise du chou mais leur utilisation reste limitée compte tenu des différentes interventions à assurer sur la culture mais aussi de la perte de rendement engendrée.

## Vente directe ouverte à tous !

Compte tenu de l'absence de bon nombre d'adhérents, partis en congés d'été, et des surplus de légumes ainsi rendus disponibles, **nous ouvrons notre petit marché au public tous les vendredis de la mi-juillet à fin Septembre, de 10h à 19h.**

N'hésitez pas à passer le message à vos amis, voisins, familles... Faites-leur découvrir les bons légumes de notre Jardin ! Bio, local, de saison et solidaire, les arguments ne manquent pas !



### 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, trouver 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)

# BETTERAVES BOTTE



**Chioggia** : Originaire d'Italie, d'une ville côtière dont elle tire son nom, cette betterave est ronde à la chair tout particulièrement sucrée. La betterave Chioggia est originale car elle présente de multiples anneaux de couleurs blanche et rose vif ! Crue, elle est très décorative, mais sa chair devient rose une fois cuite. La betterave Chioggia se mange crue,

râpée, mais également cuite, le plus souvent froide en hors-d'œuvre avec de la mâche, ou parfois chaude en garniture de gibier notamment. On peut aussi en faire des soupes, des coulis, des purées, ou même des frites et des chips.



**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 !

## MODES DE CUISSON :

**Dans une casserole** : Couvrir d'eau et cuire 1 heure à petit feu.

**En autocuiseur** : compter 20 min. dès que la soupape tourne ou plus si les betteraves sont grosses.

**Au four** : Enveloppez-les individuellement d'un papier aluminium côté brillant vers l'intérieur. Déposez les betteraves au milieu du four et amenez la température du four à 200-210°C, ou profitez de la cuisson d'un gratin, d'un poulet rôti, d'un gâteau, etc. pour optimiser l'utilisation du four. Faites cuire environ 1 heure.

**A la poêle** : Couper la betterave en assez fine rondelle, faire cuire dans une poêle avec de l'huile et de l'ail, couvrir. Quand la betterave devient tendre rajouter une cuillère de crème fraîche.

**Les feuilles de betterave ne demandent qu'à être cuisinées** : leur goût est moins astringent et plus sucré que celui des épinards ! Cuites, elles apporteront vitamine A, vitamine B2, cuivre et fer alors que la betterave cuite apportera magnésium et manganèse.

Laver les feuilles de betterave, et les faire cuire à la vapeur une dizaine de minutes. Après cuisson des feuilles, les égoutter pour en enlever l'excédent d'eau. Poêler quelques minutes avant de les servir, en accompagnement de dés de betteraves cuites en vinaigrette et œuf mollet par exemple !

## Salade de betteraves Chioggia

### Ingrédients (pour 2 personnes) :

2 betteraves Chioggia crues

1 dizaine de noix

2 /3 petits oignons blancs

le vert des oignons

persil

sel, poivre de Sansho

vinaigre de framboises

huile de noix / huile de colza

### Préparation :

Couper à la mandoline les betteraves crues. Hacher les noix. Détailler en rondelles les petits oignons blancs et ciseler le vert. Hacher le persil.

Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de framboises avec le mélange huile de noix et huile de colza. Assaisonner avec le sel et le poivre de Sansho.

En la préparant un peu à l'avance, les betteraves vont diffuser leur jus.