

La Feuille de Choux

Semaine 28 – 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€
Laitue	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Tomates classiques ou tomates anciennes	4€/kg 5€/kg	500g 400g	2.00€
Courgettes	2.40€/kg	1 kg	2.40€
Betteraves botte	2.10€/b.	1	2.10€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.10€

L'ensemble Le Relais pour l'Emploi

Suite à son assemblée générale du 29 mai, les administrateurs élus se sont réunis la semaine dernière en conseil d'administration. On était élus les membres du bureau dont Pierrot Amoureux, Président, Miguel Bonilla, Vice-Président, Jean-Yves Corgne, Trésorier, Isabelle Rolland, Vice-Trésorière, Stéphanie Verneuil, Secrétaire, Joachim Lamy, Vice-Secrétaire, Richard Capron, Eric Gendreau, Chantale Vetier, Membres.

Plus d'infos sur nos actualités associatives sur www.lerelaispourleemploi.fr

Vente directe et au détail

Compte tenu de l'abondance au Jardin et de l'absence de bon nombre d'adhérents -- partis en congés d'été, **nous ouvrons notre petit marché au public tous les vendredis jusqu'en Septembre, de 10h à 19h.**

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

La PMSMP

La **Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel** ou plus couramment la période de stage. Un outil fréquemment utilisé par nos jardiniers pour effectuer des stages en entreprise afin de découvrir un métier, confirmer un projet professionnel ou initier une démarche de recrutement. **Virginie** est actuellement en stage à l'Hyper U de Janzé sur un poste d'agent de prévention et de sécurité. Elle est ravie de son expérience qui va certainement l'emmener vers un projet de formation.

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
Janzé 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@lerelaispourleemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

COURGETTES



BEIGNETS DE COURGETTES

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 citron
- 1 petit bouquet de persil
- 2 gousses de ail (+ ou - selon le goût)
- 200 g de farine
- 2 œufs

Préparation

Pâte à beignets: mélanger la farine, le sel, les 2 jaunes d'œufs, 1 cuillère à soupe d'huile. Y ajouter petit à petit l'eau tiède jusqu'à former une pâte.

- Râper les courgettes pas trop fines. Y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile, le jus du citron, l'ail écrasé et le persil haché. Bien remuer le tout et laisser macérer.
- Laisser reposer le tout 2 h environ.
- Egoutter les courgettes.
- Monter les 2 blancs d'œufs en neige ferme. Les ajouter à la pâte à beignet.
- Mélanger la pâte à beignet avec les courgettes et faire cuire les petits beignets à la poêle ou dans un bain de friture.
- Déguster aussitôt!

CRUMBLE DE LEGUMES D'ETE

Ingrédients

30 g de moutarde	1 aubergine
2 courgettes	4 tomates
1 gousse de ail	1 filet d'huile d'olive

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Couper l'oignon, l'aubergine et l'ail et faire revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive 10 minutes à feu doux. Couper les courgettes, les tomates et ajouter à la poêle avec le thym. Quand les légumes sont cuits, les mélanger à la moutarde.

Dans un plat à gratin, déposer les légumes, émietter le pain de mie et saupoudrer de parmesan. Enfourner pendant 20 minutes.