

La Feuille de Choux

Semaine 29 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Tomates classiques	4€/kg	700g	2.80€
Aubergines	5€/kg	400g	1.60€
Pommes de terre nouvelles	2.60€/kg	1kg	2.60€
Courgettes	2.40€/kg	700g	1.68€
Concombre	1.35€/p.	1 p.	1.35€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.03€

Mercredis de la Roche aux Fées (Essé) Fête ses 10 ans

Profitez du **Marché de Pays, balades animées**, suivies de **spectacles semi-nocturnes** plein d'humour, de poésie.

les mercredis 26 juillet, 2 août et 9 août.

17h30 ou 18h : joyeuse balade de 2h aux rencontres étranges

A partir de 19h : le marché de pays animé avec les producteurs locaux – nous vous proposerons un petit gaspacho bio, local et solidaire

21h : Patrick Cottet Moine, et les compagnies du Petit Monsieur et 3 secondes...

2 nouveaux salariés

Nous accueillons cette semaine deux nouveaux jardiniers dans notre équipe : **David** et **Isabelle** ont démarré mardi. Nous leur souhaitons la bienvenue et une belle route à nos côtés.

Nous recherchons

Torchons et serviettes toujours utiles au jardin car les nôtres se salissent très vite et deviennent vite hors d'usage...

Nous vous délestons donc avec plaisir de ces linges qui ne vous serviraient pas.

FERMETURE POUR CONGES – Boucherie Moreau

Adhérent(es) de la Boucherie Moreau : la boucherie sera fermée du 5 au 27 août : semaine 32+33+34. Sur ces 3 semaines. Nous déposerons vos paniers à **David Fleurs à La Guerche de Bgne**. Vous pourrez vous présenter aux employés du magasin pour récupérer votre panier aux horaires habituels. 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, traversons des obstacles

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr

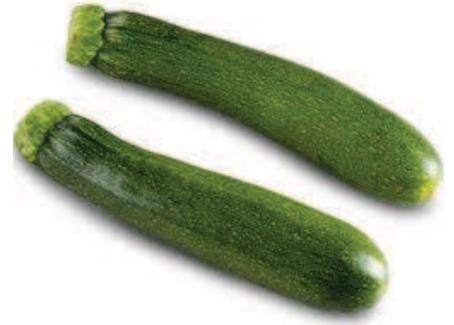


Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

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.