

La Feuille de Choux

Semaine 3 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAÏNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courge Butternut	2.70€/kg	600g	1.62€
Mâche	12€/kg	200g	2.40€
Oignons rouges	3.00€/kg	600g	1.80€
Pommes de terre	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Pourpier d'hiver	10€/kg	100g	1.00€
Scorsonères	2.80€/kg	700g	1.96€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.78€

Coup d'œil sur le Jardin

Semis : navets *Atlantic* ; laitues *Cressonnette marocaine*, *Romaine grise maraîchère*, *Reine des glaces* ; tomates anciennes *Cœur de bœuf*, *Andine cornue* ; tomates classiques *Cindel* ; tomates-cerise *Capriccio*, *Black cherry*

Plantation : mâche

Désherbage : carottes

Récolte : poireaux, choux rouges, épinards, carottes

Tri : oignons

Egourmandage : fraisiers

Arrachage : pieds de tomates + bâches

Préparation des paniers, des commandes à destination des clients professionnels et livraisons

Ateliers : Sport (baptisé « Jardin Tonique ») ; Techniques de recherche d'emploi ; Remise à niveau ; Code de la route

Visite d'entreprises : les Jardins du Châtaignier (maraîchage bio, libre cueillette et magasin de producteurs) le 08/01 ; la SDAEC (service de remplacement en milieu agricole) le 14/01

Réunion de la Commission Adhérents

Le **lundi 28 janvier** à partir de **18h**, les membres de la Commission Adhérents (composée de Dany, Christelle, Marie-Christine, Jérémy et Marlène, adhérents au Theil ; Marie, Emmanuelle et Noémie, adhérentes à Janzé ; Paul et Sylvie, adhérents à Vitré) se réuniront **au Jardin** afin d'échanger sur notre activité et de préparer avec nous les différents temps forts qui rythmeront les prochains mois.

Ont été envisagés : un Atelier Cuisine végétalienne, un temps de rencontre sur un de nos points de dépôt à Vitré, les portes ouvertes du Jardin à l'occasion de l'événement « Mémé dans les orties » et les 10 ans de notre Chantier d'insertion !

Si vous souhaitez participer à cette rencontre voire même rejoindre la Commission, n'hésitez pas ! **Vous êtes les bienvenus !**

Période d'adhésion

17 Septembre 2018 – 17 Mars 2019

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, trouvons des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourlemploi.fr



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

SCORSONERE

La scorsonère est une plante vivace bisannuelle de la famille des astéracées, originaire du Caucase.

Cette superbe racine noire se pèle facilement pour révéler une chair blanche éclatante.

Riche en vitamine E, elle contient également des vitamines B et C en moindre quantité. Parmi les minéraux, signalons une teneur élevée en potassium et des apports intéressants en fer et en calcium. Présence de manganèse (0,4 mg), de cuivre (0,30 mg) et de zinc (0,22 mg) en quantités non négligeables. La scorsonère est très riche en fibre, ce qui stimule le transit intestinal.



Conservation : Elles se conservent quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ou bien comme les carottes, 3 à 4 semaines à la fraîcheur et à l'obscurité de la cave dans un contenant rempli de sable. Congélation possible après les avoir blanchies.

Conseils culinaires : on l'utilise comme le salsifis ou le panais. **Prenez des gants** si vous en avez, car la scorsonère poisse lorsqu'on l'épluche ! Après épluchage, on cuit les morceaux de scorsonère à petit bouillon ou à l'autocuiseur. Un régal pour accompagner une viande dans son jus, revenus au beurre et parsemés de persil, ou encore en gratin (couverts de béchamel et de fromage râpé) ou enfin en beignets. En crudité : Râper, et de suite enduire de vinaigrette rehaussée d'un filet de citron.

Duo de scorsonères et saumon cru

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 botte de scorsonères	60 g de gros sel
2 citrons	Huile d'olive
4 pavés de saumon cru (150 g par personne)	Glaçons
1 persil frais ou sec	

Préparation :

Laver les scorsonères en les laissant un moment tremper dans l'eau froide. Bien les frotter. Préparer un grand récipient avec de l'eau froide citronnée. Eplucher les scorsonères (avec des gants car ils peuvent se révéler collants). Les couper selon la largeur des pavés de saumon. Une fois épluchés, les plonger immédiatement dans l'eau citronnée pour éviter qu'ils noircissent.

Rincer une nouvelle fois les scorsonères et les remettre dans de l'eau citronnée.

Verser un grand volume d'eau dans une casserole haute, ajouter de l'eau et porter le tout à ébullition. L'ébullition atteinte, ajouter du jus de citron. Plonger les scorsonères dans l'eau bouillante. Il est conseillé de mettre une feuille de papier sulfurisé à la surface de l'eau (la tailler au cutter en utilisant un couvercle de casserole). Laisser les scorsonères cuire 30 minutes. Vous pouvez baisser l'intensité du feu à mi-cuisson.

En parallèle couper le saumon cru dans sa largeur en tranches régulières d'1 à 2 cm de large.

Préparer un récipient avec de l'eau froide. Y ajouter des glaçons. En fin de cuisson, sortir les scorsonères à l'aide d'une écumoire et plonger les immédiatement dans l'eau glacée pour stopper la cuisson.

Vous pouvez ensuite dresser les assiettes en alternant une tranche de saumon, un morceau de scorsonère. Avec un couteau, ajuster la longueur des scorsonères et des tranches de saumon.

Servir frais avec un filet d'huile d'olive, saupoudrez de persil.