

La Feuille de Choux

Semaine 3 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves <i>Red River</i>	2.50€/kg	700g	1.75€
Carottes	2.50€/kg	800g	2.00€
Choux de Bruxelles	4.50€/kg	400g	1.80€
Courge <i>Spaghetti</i>	2.70€/kg	1 p.	2.70€
PDT <i>Dalida</i>	1.90€/kg	1 kg	1.90€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.15€

Quelques nouveautés dans le futur plan de culture

Michaël, notre Chef de culture, vient de finaliser le plan de culture et l'achat de semences pour 2018 et début 2019. Quelques nouveautés vous attendent ! Ainsi le persil est intégré au plan de culture. Les artichauts seront transplantés en espérant une première récolte cette année, tout comme pour l'oseille. On va vous en mettre plein la vue avec un chou-fleur violet et des pommes de terre bleues - qui seront par ailleurs utilisées pour réaliser nos propres semences. L'achat des plants de fraisiers est en cours de négociation. La poire-melon fera l'objet d'un test, tout comme une nouvelle variété de tomates Cœur de bœuf. En revanche, on abandonne les brocolis dont la culture ne nous donne pas satisfaction...

Vers l'insatisfaction zéro

On ne le répètera jamais assez : nous sommes en attente de vos retours quant à des oublis de légumes dans le panier, des erreurs de pesée ou s'agissant de la qualité des légumes ! En effet, nous ne sommes jamais à l'abri d'erreurs d'inattention ou encore il peut arriver que certains légumes offrent une belle apparence alors que l'intérieur est abîmé et dans ce cas là, il nous est difficile de le voir durant la mise en cagette.

Or **si un problème ou un oubli est constaté et signalé, nous compensons le légume manquant ou abîmé la semaine suivante.** Et parallèlement, cela attire notre attention sur des dysfonctionnements auxquels nous pouvons alors chercher à remédier. En bref, c'est du « gagnant – gagnant » ! Alors n'hésitez pas à nous interpeller !

L'Action Sport

racontée par Cyril

Depuis mi-novembre à mi-mars tous les mercredis de 9h à 10h, nous avons action sport à la salle mise à disposition par la mairie du Theil de Bretagne. Cette action sport est animée par Alain et Séverine du Conseil Départemental et qui sont aussi coach sportif.

Durant cette heure, nous faisons des échauffements musculaires, étirements, relaxation par la respiration, renforcement musculaire, gainage, tir à l'arc, sabbacane.

Toutes les actions sont mise en place pour éviter les mauvaises postures au travail, pour éviter éventuellement les claquages musculaires. Grâce au sport du mercredi nous faisons des échauffements et étirements tous les matins avant de prendre notre poste au travail, animés par Maxime, stagiaire au Pays fait son Jardin qui était coach sportif avant sa reconversion.

Période d'adhésion

11 Septembre 2017 - 11 Mars 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, trouvons des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourlemploi.fr

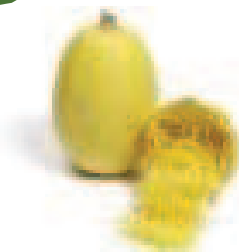


Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

COURGE SPAGHETTI



La courge spaghetti est un légume-fruit. Cette courge d'hiver à chair blanche voire jaunâtre fait partie de la famille des cucurbitacés. Une fois cuite, la chair prélevée de la courge spaghetti est filandreuse et prend l'aspect de spaghettis, d'où son nom de spaghetti végétal.

Associations :

Côtés légumes et aromatiques, la chair de la courge spaghetti se marie très bien avec les poireaux, les oignons, les tomates, les poivrons, les épinards, l'ail, la roquette, le basilic, la sauge, le thym... Elle se marie bien avec le jambon. Et que dire de fromages tel le chèvre, le gruyère, l'emmental, la brousse, le gorgonzola...

Cuisson : La courge spaghetti peut se faire cuire 4 manières différentes : à l'eau, à l'auto-cuiseur, au four ou au micro-ondes.

Cuisson à l'eau : Déposez la courge entière préalablement brossée dans une grande marmite. Couvrez d'eau, salez l'eau puis amenez le tout à ébullition. Laissez cuire pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau puis la chair de la courge. Faites-la refroidir dans l'eau froide afin de stopper sa cuisson. Coupez-la en deux.

Cuisson au four : Préchauffez le four à 180°C. Coupez la courge en deux sur sa longueur. Posez les deux moitiés de courge, chair vers le haut, sur une grille ou sur une plaque de cuisson. Afin d'éviter qu'elle ne sèche pendant la cuisson, vous pouvez les badigeonner d'huile d'olive. Faites-les cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la chair de la courge.

Gratin de courge spaghetti en choucroute

Recette élaborée par Guillaume, ouvrier-maraîcher

Ingrédients :

Pommes de terre à chair ferme (Ditta, Allians, Dalida)

Bouillon de légumes

Oignons

beurre et/ou huile végétale

laurier, girofle, genièvre, sel, poivre

Crème liquide (pour les gourmands, crème de vache car ça donne plus de goût !)

Fromage à râper

Préparation :

Personnellement, je préfère la cuire en deux moitiés évidées de leurs pépins, cela me paraît plus simple à faire avant qu'après cuisson et c'est plus rapide, donc des économies d'énergie.

Mettez les pommes de terre avec le bouillon de légumes dans une cocotte allant au four. Couvrez et laissez cuire à four moyen.

Dans une sauteuse, faites rissoler les oignons dans la matière grasse (beurre, huile ou les deux) avec une feuille de laurier, un ou deux clous de girofle, trois ou quatre baies de genièvre. Puis faites-y revenir la chair de la courge en mélangeant le tout après avoir salé et poivré. Laissez couvert trois-quatre minutes à feu doux, ça préserve mieux les arômes.

Quand les pommes de terre sont cuites et le jus réduit, ajoutez la courge, la crème puis couvrez de fromage râpé.

Laissez gratiner et dégustez avec une salade verte. Un vrai régal ! Et les végétariens y trouveront encore leur compte...

Pour les quantités, c'est toujours au feeling et ça se passe toujours très bien, je vous rassure.