

La Feuille de Choux

Semaine 30 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergines	4.00€/kg	500g	2.00€
Concombre	1.30€/p.	2 p.	2.60€
Courgettes	2.50€/kg	600g	1.50€
Oseille	2.40€/b.	1 b.	2.40€
Tomates classiques	4.00€/kg	600g	2.40€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.90€

Les Mercredis de la Roche aux Fées

Cette année, nous avons fait le choix de ne pas participer au Marché de pays des Mercredis de la Roche aux Fées. En effet, nous avons constaté que cela représentait beaucoup de temps et d'énergie déployée (pour les récoltes, la préparation du stand et la tenue de ce stand) pour trop peu de « retour sur investissement » alors que les équipes sont déjà fortement sollicitées sur l'activité maraîchère, en cette période où l'effectif est réduit pour cause de congés.

Nous vous invitons néanmoins à participer à ce joli temps fort dont la thématique cette année est *Drôles d'oiseaux*, sur le site mégalithique de la Roche aux Fées à Essé.

Sont programmés les mercredis 1er et 8 août :



- une **balade contée**,
- à partir de 19h : un **Marché de pays** pour composer votre menu gourmand au marché de producteurs locaux dans une atmosphère musicale,
- à partir de 21h : un **spectacle** pour toute la famille

Infos et réservations : www.cc-rocheauxfees.fr

Recherche de stage Employé Libre Service sur Janzé

Stéphanie, qui a commencé à travailler au Jardin début Mai, recherche actuellement un stage d'**Employée Libre Service** sur Janzé.

Elle possède un CAPA « Services à la Personne et Vente en Milieu Rural ».

Stéphanie recherche une immersion pour une période de deux semaines.

Ce qui l'intéresse, c'est la mise en rayon et la vérification des stocks.

En vue du bon déroulement du stage, le tutorat est indispensable.

Si vous avez des pistes pour l'aider dans ses recherches, merci de les communiquer à Eve, qui les lui transmettra, à l'adresse :

jardin@lerelaispourlemploi.fr

Merci pour elle !

Période d'adhésion

12 Mars – 16 Septembre 2018

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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

AUBERGINES Rosa Bianca

Originnaire d'Italie, cette vieille variété très productive produit des fruits ronds, blancs teinté de rose lavande, mesurant en moyenne 15 cm de long pour 10-15 cm de diamètre. Saveur douce et délicate, sans amertume.



Aubergines Imam Bayildi

Ingrédients pour 4 personnes :

2 belles aubergines longues	huile d'olive	2 càs de jus de citron
2 grosses tomates	1 c.café d'origan séché	persil frais
2 oignons	1 feuille de laurier	1 càs de sucre
2 gousses d'ail	1 bâton de cannelle	sel, paprika

Préparation :

Peler les aubergines en laissant des bandes de peau dans la longueur. Les couper en deux et les laisser dégorger en les immergeant dans un récipient d'eau très salée pendant 30 min. Rincer, essuyer. Pendant ce temps, monder et concasser les tomates. Peler et émincer l'ail et les oignons. Hacher le persil. Préchauffer le four à 180°C. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Cuire les aubergines 8 à 10 min, jusqu'à ce que leur chair brunisse. Retirer les aubergines, laisser refroidir avant de les creuser en retirant la chair, sans entamer la peau. Couper la chair en dès. Faire suer les oignons dans la poêle huilée. Ajouter les dès d'aubergine. Ajouter ensuite les dès de tomate avec l'origan, l'ail, le laurier et la cannelle. Saupoudrer de sucre et d'une pincée de paprika. Laisser mijoter 10 min. Disposer les coques d'aubergines dans un plat allant au four et les garnir de cette compotée. Retirer le laurier et le bâton de cannelle. Arroser de jus de citron sucré. Enfourner et cuire 30 min. Servir tiède ou froid, semé de persil haché, avec du yaourt nature. Pour en faire un repas végétarien complet, servez ces aubergines farcies avec du riz ou des pâtes.

OSEILLE

Idées recette :

- Du riz à l'oseille et au citron, en accompagnement du poisson
- Faire légèrement revenir l'oseille au beurre avec des échalotes, déglacer au xérès, et mélanger avec du fromage de chèvre pour farcir une omelette
- Sandwich poulet et oseille avec de la mayonnaise maison
- Mélangez des *penne* avec de l'oseille, de l'oignon rouge, de la menthe et de l'ail



Tourte au saumon et oseille

Ingrédients :

2 rouleaux de pâte feuilletée
500 g de filet de saumon cru
1 poignée d'oseille fraîche
20 cl de crème liquide
2 jaunes d'œuf

Préparation :

Préchauffer le four à 220°C. Laver, équeuter et ciseler les feuilles d'oseille. Détailler le saumon en morceaux. Étaler la pâte dans un plat à tarte. Déposer le saumon et l'oseille, saler. Battre la crème et l'œuf et verser sur le saumon. Recouvrir avec la seconde pâte feuilletée et faire une cheminée. Cuire au four 1/2h. Servir tiède avec une sauce au beurre blanc.