

La Feuille de Choux

Semaine 30 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergines	4.00€/kg	550g	2.20€
Betteraves botte	2.10€/b.	1	2.10€
Courgettes rondes	2.50€/kg	700g	1.75€
Concombre	1.30€/p.	1	1.30€
Laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Tomates anciennes	4.50€/kg	500g	2.25€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.70€

Commande groupée - Vin de Cocagne

Rappelez-vous, nous vous en parlions début juillet, nos amis de Montpellier ont créé la Vigne de Cocagne, première production viticole dans le Réseau Cocagne. Les vignerons et ouvriers viticoles ont mis en bouteilles leurs premiers vins cette année.

La commande groupée pour ces vins est lancée ! Vous avez le choix entre un vin rosé et deux vins rouges. Des vins Authentiques, Solidaires et Coopératifs !

Vous avez jusqu'au dimanche 4 août prochain pour commander vos bouteilles par mail ou via le formulaire de commande groupée.



Fermeture de la Boucherie Moreau pour congés

La Boucherie Moreau sera fermée pour les vacances d'été du lundi 5 au mercredi 28 août.

Les **paniers de légumes des vendredis 9, 16 et 23 août** (soit les semaines 32, 33 et 34) **seront donc momentanément livrés chez David Fleurs, 23 Fbg de Rennes.**

Merci de votre compréhension !

Bénévolat en action #3

Vous aimez désherber ou tout simplement vous aimeriez passer du temps avec l'équipe du Jardin ?!

Cet été venez nous donner un coup de main lors de sessions de désherbage, un moment privilégié pour mettre les mains dans la terre, discuter et découvrir nos cultures !

Nous proposons des sessions tous les mardis, mercredis, jeudis et vendredis entre 10h00 à 15h00. N'hésitez plus !

Contact : paniers@lerelaispourlemploi.fr

Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Janzé	mardi 15h - 18h30
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

COURGETTES ET CONCOMBRE

Courgettes farcies à la menthe

Ingrédients

3 petites courgettes rondes
1 ou 2 tomates
1 oignon
80g de fromage de chèvre frais
1 petit bouquet de menthe et de persil (ou de basilic)
1 poignée de pignons grillés
Un peu de crème liquide
Quelques copeaux de parmesan



Préparation

Couper un chapeau dans chaque courgette. Vider la chair à l'aide d'une cuillère et réserver. Placer dans un plat à gratin avec un tout petit fond d'eau (chapeaux à côté), et enfourner pour 20 mn à 180 °C. Pendant ce temps, hacher l'oignon et le faire suer dans un peu d'huile. Ajouter et faire revenir la chair des courgettes et la tomate coupée en morceaux. Laisser tiédir, puis mélanger avec le fromage de chèvre, un peu de sel, de poivre et les herbes hachées. Détendre le mélange avec un peu de crème liquide. Garnir les courgettes précuites de ce mélange, ajouter quelques copeaux de parmesan, remettre les chapeaux et enfourner à nouveau pour 20 mn. Servir chaud ou tiède.

Raïta de concombre

Le raïta est un plat indien, le yaourt à la grecque et le concombre le rapproche du tzatziki. Seule différence : l'ajout d'oignon et de cumin, épice très courante dans la cuisine indienne.



Ingrédients

1 concombre
1 oignon
1 gousse d'ail
2 yaourts nature (à la grecque, par exemple)
Brins de ciboulette
1 c. à c. de cumin
Sel, poivre

Préparation

Éplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et le vider de ses graines. Le couper en tout petits dés. Placer le concombre dans un bol, saupoudrer de sel, mélanger et laisser dégorger pendant 15 minutes.

Ciseler l'oignon et la gousse d'ail très finement. Faire de même avec la ciboulette.

Égoutter le concombre.

Dans un grand bol, verser les yaourts puis y ajouter tous les ingrédients. Saler et poivrer à convenance.

Placer au frais pendant 30 minutes minimum avant de déguster.

Servir bien frais avec des gressins, des morceaux de légumes crus ou autre.