

La Feuille de Choux

Semaine 30 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Tomates anciennes	5€/kg	500g	2.50€
Tomates cerise	8€/kg	250g	2.00€
Haricots beurre	7.50€/kg	500g	3.75€
Courgettes	2.40€/kg	500g	1.20€
Concombre	1.35€/p.	1 p.	1.35€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.80€

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...

Coup de pouce du Secours Catholique...

... ou échange solidaire. Ce mercredi une équipe du Secours Catholique (bénévoles et bénéficiaires) vient nous donner un coup de main pour entamer le désherbage des planches d'oignons qui sont submergées par les mauvaises herbes. Un grand merci à eux et une belle occasion de se rencontrer au-delà de nos échanges de denrées alimentaires.

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.

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, trouver 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

CONCOMBRE A L'APERRO

BONBON APERITIF



Ingrédients

Ingrédients

0.5 concombre

4 tranches de saumon fumé

150 g de fromage frais (type boursin) 0.5 bouquet de ciboulette

Préparation

Laver le concombre et le couper en rondelles. Couper les rondelles en 4. Ciseler la ciboulette et mélanger avec le fromage frais. Étaler les tranches de saumon et les tartiner de fromage frais. Rouler les tranches de saumon sur elle-même et couper des tronçons de taille similaire. Sur des pics en bois, disposer un quart de concombre pointe vers le haut, un roulé de saumon puis un quart de concombre pointe vers le bas.

TOAST DE CONCOMBRE

Ingrédients

1 concombre

1 boîte de thon au naturel

1 cuillère de ketchup mayonnaise à l'estragon

olive verte coupées en rondelles

Préparation

Faites des tranches de concombre de 2 millimètres (sens de la largeur). Mélanger : le thon, les olives, la mayonnaise à l'estragon et ajouter une ou deux cuillères de ketchup selon convenance. Assaisonner de sel et de poivre (un zeste de citron est très bon également). Prendre le thon mélangé à la cuillère et le disposer sur les toasts de concombre.

autre proposition : toast de concombre avec fromage frais type Saint-Moret et Thon

VERRINES

Ingrédients

1 concombre

6 tomates

3 œufs durs

sel, poivre

3 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

Couper les concombres et les tomates. Faire cuire les œufs pour qu'ils soient durs, les laisser refroidir, et enfin, les râper. Mélanger les concombres avec la crème fraîche, sel, poivre. Prendre une verrine, mettre 1 cm de concombres, ensuite de tomates puis finir de remplir avec de l'œuf râpé. Mettre au frigo 2 heures avant de servir.