

La Feuille de Choux

Semaine 31 – 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.	1 p.	1.30€
Courgettes	2.50€/kg	700g	1.75€
Poivrons	4.00€/kg	200g	0.80€
Tomates anciennes	4.50€/kg	650g	2.92€
Tomates cerise	8.00€/kg	250g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.77€

Jour du dépassement : le 1er août, l'humanité aura épuisé les ressources annuelles de la Terre

Mais quand on regarde pays par pays, le jour du dépassement pour la France était le 5 mai 2018. Pour le Qatar : le 2 février, Etats-Unis : le 14 mars, Canada : le 17 mars, Cuba : le 18 novembre ...

« Pour obtenir ces chiffres, il s'agit d'abord de mesurer l'empreinte écologique de chaque pays, en estimant les surfaces maritimes et terrestres nécessaires pour répondre à la demande nationale. Puis l'empreinte écologique, qui a pour unité l'hectare global, est rapportée à la biocapacité de la Terre, c'est-à-dire les surfaces effectivement disponibles. Pour la France, on obtient un chiffre de 2,9. Cela signifie que si toute l'humanité vivait comme la France, il faudrait presque trois planètes pour subvenir à ses besoins. Ainsi, au tiers de l'année (le 5 mai) notre écosystème n'est plus en mesure d'assurer durablement nos modes de consommation et de production. »

Bonne nouvelle : ce sont deux jours de gagnés par rapport à 2017... On poursuit les efforts ?!

Sources : <https://start.lesechos.fr/actu-entreprises/societe/jour-du-depassement-les-pays-bons-eleves-de-l-ecologie-et-les-autres-11802.php>

Fermeture de la Boucherie Moreau pour congés

La Boucherie Moreau sera fermée pour vacances d'été du dimanche 5 au mardi 28 août.

Les **paniers de légumes des vendredis 10, 17 et 24 août** (soit les semaines 32, 33 et 34) **seront donc momentanément livrés chez David Fleurs, 23 Fbg de Rennes.**

Merci de votre compréhension !

Opération parrainage

Avec l'arrivée des poivrons et aubergines, nous allons pouvoir offrir le « **panier ratatouille** » promis aux adhérents ayant récemment parrainé une nouvelle famille.

Vous souhaitez vous aussi recevoir ce panier d'une valeur de 21€ ? Vous avez jusqu'au 30 septembre pour parrainer un nouvel adhérent !

Période d'adhésion

12 Mars – 16 Septembre 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, 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

MEMENTO DE NOS VARIETES DE TOMATES



Cœur de Bœuf rose

Variété semi tardive (80 à 100 jours) produisant des fruits roses de très gros calibre en forme de cœur. Sa chair délicieuse et juteuse, contient peu de graines.

Usage culinaire : soupe, salade, confitures, gelée ou gaspacho...



Andine Cornue

Tomate en forme de piment, appelée aussi cornue des Andes. Cette variété rustique a été rapportée il y a quelques années de la Cordillère des Andes par un collectionneur français. Saveur forte de tomate et chair dense, sans graines et sans jus.

Usage culinaire : En salade. Idéale pour les coulis et pour confire.



Cindel

Variété à très beaux fruits remarquables par leur couleur au stade mature rouge vif, sa haute teneur en jus et leur goût légèrement acidulé. Bonne qualité gustative.

Usage culinaire : se déguste crue (en salade et assaisonnée de vinaigrette) ou cuite (farci, à la poêle ou en coulis).



Green grape (raisin vert)

Variété très ancienne de tomate cerise de couleur verte en grappe de 30 cm de long. Les fruits, ronds à ovales, possèdent une chair sucrée, parfumée et bien juteuse. Superbe, à mélanger avec d'autres couleurs de tomates cerise.



Black cherry (cerise noire)

Cette variété de mi-saison originaire des USA produit de belles grappes de tomates-cerises d'environ 20g, de couleur pourpre. Les plantes sont vigoureuses et productives.



Capriccio

Type cerise allongée (mini Roma) à fruits ovoïdes alliant productivité et saveur. Fruit de très belle coloration, rouge brillant, d'excellente qualité gustative. Poids moyen 8 à 10g.

Usage culinaire : Pour apéritifs, salades, cocktails.

CONCOMBRE

Concombre farci à la viande et au chèvre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 concombres
De la viande hachée
1 fromage de chèvre

1 càc de baies roses
1 càc de paprika
2 càs d'huile d'olive

Sel, poivre
10 brins de ciboulette

Préparation :

Mettez le fromage de chèvre, la viande hachée, l'huile d'olive, la ciboulette, le paprika, les baies roses, le sel et le poivre dans le bol d'un mixeur. Mixez rapidement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Lavez les concombres, évidez-les avec une longue cuillère fine et épluchez-les. Remplissez les concombres avec le mélange de haché/fromage de chèvre. Mettez les concombres farcis au four et laissez cuire 30 bonnes minutes (jusqu'à ce que la farce soit bien cuite). Servez immédiatement et accompagnez de riz.