

La Feuille de Choux

Semaine 31 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.50€/kg	500g	1.25€
Concombre	1.20€/p.	1 p.	1.20€
Courgettes	2.40€/kg	500g	1.20€
Haricots beurre	7.50€/kg	500g	3.75€
Tomates anciennes	4.50€/kg	750g	3.38€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.78€

Coup d'œil sur le Jardin

Evidemment, désherbage et débroussaillage sont au programme, mais le Jardin est malgré tout envahi d'herbes folles...

Et les légumes dans tout ça ? On s'active :

> Semis de choux-fleurs Cartagena et Nomad, laitues Carmen et Panisse, choux chinois Bilko et Pak Choi « Tai-sai », blettes à carde blanche, choux de Milan.

> Rempotage des choux de Lorient.

> Plantation de céleri branche, rutabagas, choux lisses blancs, choux frisés et choux-fleurs Skywalker et prochainement chicorées, fenouil, blettes.

> Binage des betteraves et du chou-kale.

> Arrachage et séchage des échalotes

Côté mauvaises nouvelles, l'oïdium fait son apparition et nécessite traitement au soufre et désherbage (encore...).

Enfin les choux lisses, choux frisés et choux-fleurs ont provoqué un vent de panique : pour commencer, les plants ont été fragilisés par des attaques d'altises en serre-semis. Ensuite, la plantation sur un terrain sec et caillouteux, avec dénivelé, et le manque d'arrosage, ont provoqué un problème d'enracinement. Enfin, les rescapés ont été attaqués par les altises car les voiles ont été posés tardivement. Résultat : sur 2000 plants, seuls 200 ont pu être sauvés. Nous avons donc été contraints de commander des plants en Vendée pour reprendre la plantation. Cette fois, les pluies et la pose rapide de voiles devraient jouer en notre faveur...

T'es mûr(e) ou tu l'es pas ?

Pas toujours facile de récolter les fruits à maturité en ce moment... Les tomates Cœur de bœuf, en particulier, nous jouent des tours car la maturité n'y est pas homogène. Pour le melon, difficile de deviner ce qui se passe à l'intérieur... Dans les 2 cas, vous devriez pouvoir accélérer le mûrissement en enveloppant les fruits dans du journal et/ou en les plaçant à côté d'une banane... Si vous connaissez d'autres trucs et astuces, n'hésitez pas à nous les transmettre !

Offres spéciales : gros volumes et petits prix

Alors que nos adhérents se dorent la pilule, les légumes poussent en abondance au Jardin ! Pour les écouler, plusieurs options : l'ouverture de notre marché au grand public chaque vendredi de l'été (parlez-en autour de vous !), et cette proposition d'offres spéciales pour vous permettre de réaliser coulis, bocaux et plats mijotés à surgeler en vue d'un hiver aux saveurs estivales... Profitez-en !

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'emploi, 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

BLETTES

Risotto à la tomate, blettes & champignons

Préparation : 15 min. | Cuisson : 20 min.



Ingrédients (pour 4 personnes) :

250g de riz spécial risotto
Environ 1L d'eau bouillante
1 oignon
5 tomates fraîches
Une dizaine de feuilles de blettes
25 cl de vin blanc
15 cl de crème de soja
6 gros champignons

Préparation :

Dans une sauteuse, faire revenir un oignon émincé avec un généreux filet d'huile d'olive. Ajoutez le risotto, bien mélanger et cuire 2 minutes à feu doux. Ajoutez le vin blanc, laissez réduire de moitié et ajoutez un petit saladier de feuilles de blettes grossièrement hachées et les tomates fraîches découpées en cubes (sans la peau). Bien mélanger et laisser cuire quelques minutes.

Mouillez à mi-hauteur avec de l'eau chaude ou un bouillon de légumes, mélangez et laissez cuire à feu moyen. Une fois l'eau absorbée, ajoutez les champignons coupés en dés.

Mouillez à nouveau d'une à deux louches et continuez la cuisson de cette manière (vous n'aurez peut être pas besoin de toute l'eau). Une fois le riz presque cuit, ajoutez la crème de soja et terminer la cuisson. N'oubliez pas d'assaisonner : vous pouvez ajouter une pincée de noix de muscade et de poivre.

NB : Le risotto est encore meilleur le lendemain ou si vous le préparez le matin pour le soir.

HARICOTS BEURRE

Salade de haricots beurre estivale

Préparation : 20 min. | Cuisson : 15 min.



Ingrédients (pour 4 personnes) :

1/2 botte de ciboulette
20 tomates cerise
1/2 concombre
600 gr d'haricots beurre
1 petit oignon nouveau
20 tranches de magrets fumés ou gésiers de canard

Piment d'Espelette
2 càs d'huile de noix
3 càs d'huile d'olive
Vinaigre de Xérez
Sel

Préparation :

Équeuter les haricots et les cuire à l'eau bouillante salée pendant quelques minutes. Égoutter les haricots et les refroidir avec un filet d'eau froide.

Mettre les haricots égouttés dans un saladier. Ajouter les tomates cerise, le concombre en cubes, sans la peau et le cœur à pépins.

Assaisonner et ajouter les huiles et le vinaigre. Décorer avec le magret fumé et la ciboulette. Servir bien frais !