

La Feuille de Choux

Semaine 32 – 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	700g	2.80€
Concombre	1.30€/p.	1 p.	1.30€
Oignons rouges	3.00€/kg	500g	1.50€
Pâtissons	2.50€/kg	800g	2.00€
Tomates anciennes	4.50€/kg	700g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.75€

Canicule et sueurs froides

Depuis quelques semaines, nous avons constaté plusieurs soucis au niveau de nos pieds de tomates.

Tout d'abord, les oiseaux entraînent sous les serres pour dévorer les fruits sur les pieds et nous avons tenté de les arrêter en installant des filets, solution à l'efficacité limitée, et qui a par ailleurs amplifié un autre problème, en l'occurrence un problème de ventilation de la serre.

En effet, en raison de la casse d'une manivelle, nous ne sommes pas parvenus à actionner l'ouverture latérale de la serre. Et avec les températures caniculaires des dernières semaines, l'atmosphère s'est transformée en fournaise ce qui a eu un double effet : cela a fait « couler les fleurs » de certaines variétés (du coup plus de fruits) et ce n'est plus rattrapable ; de plus la condensation s'est formée, ce qui a favorisé l'explosion de la « cladosporiose » qui a complètement grillé les feuilles. D'habitude, cette maladie a des conséquences limitées sur la production. Nous avons procédé à un effeuillage pour une aération optimale de la culture et un voile d'ombrage a été posé au-dessus de la serre abritant les tomates afin de faire baisser les températures ; nous utilisons du bicarbonate de potassium pour ralentir la maladie et allons laisser les gourmands pour remplacer les feuilles séchées. Néanmoins, nous craignons que notre production de tomates chute drastiquement d'ici la fin du mois, ce qui signifierait la fin des tomates anciennes avec 2 mois d'avance... Un vrai coup dur !

RAPPEL : congés de la Boucherie Moreau

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 !

Point de saison

En raison des fortes chaleurs et du manque de pluie que nous connaissons actuellement, les semis de mâche et de radis d'hiver ont été mis en attente, tout comme la plantation des choux et du fenouil. De plus, il nous faut consacrer énormément de temps et d'énergie à l'irrigation : vivement le retour du mauvais temps ! ;-)

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

PATISSON

Le pâtisson appartient à la famille des cucurbitacées, de la même famille botanique que la courgette et que certaines courges (comme la Spaghetti). Le pâtisson a une chair plus dense et plus savoureuse. Il se consomme cru à l'état jeune ou plus tard cuit comme des courgettes. Il est riche en eau, minéraux, oligo-éléments, fibres et vitamines A, B, PP et C.



Salade fruitée au Pâtisson Cru

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 belle nectarine jaune	1 poignée de raisin blanc
2 poignées de pâtisson râpé	quelques grains de pâtisson
quelques feuilles de menthe fraîche	feuilles de batavia à volonté

Préparation :

Le pâtisson est épluché au couteau (si sa peau est assez fine, elle est préservée). Ses grains sont retirés et réservés. Sa chair est râpée finement. Les fruits et les feuilles sont nettoyés. La nectarine est découpée en morceaux de tailles variables. Les feuilles de menthe hachées. Tous les ingrédients sont déposés dans un bol ou une jolie verrine pour être dégustés immédiatement.

Pâtisson farcis avec tomates et sardines

Ingrédients :

2 pâtissons	coriandre fraîche
3 tomates	1 boîte de sardines
1 gousse d'ail	sel & poivre

Préparation :

Cuire les pâtissons entiers à la vapeur. Les couper en deux dans la hauteur. Éviter la partie où se trouvent les petites graines. Couper les tomates en petits dés, assaisonner avec de l'huile, du vinaigre, sel, poivre, ail et coriandre hachés. Ajouter les filets de sardines cassés en morceaux. Farcir l'intérieur des pâtissons avec la salade tomate sardines. Réserver au frais. A servir en entrée.

AUBERGINE

Quiche aux aubergines à la feta

Ingrédients :

1 pâte brisée (façon pita)	20 cl de crème liquide
400 g d'aubergine	3 œufs
200 g de feta	2 c. à soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail	½ c. à café de cumin en poudre
1 pincée de piment d'Espelette	sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C. Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte. La piquer régulièrement avec une fourchette. Faire cuire la pâte à blanc 5 à 10 min. Débiter l'aubergine en dés. Chauffer l'huile dans la poêle pour y faire revenir l'aubergine, avec l'ail et le cumin, pendant 10 min à feu moyen, jusqu'à ce que les aubergines aient perdu leur eau. Couper la feta en dés d'environ 1 cm de côté. Répartir les aubergines sur le fond de tarte précuit, avec les cubes de feta. Dans une jatte, battre les œufs en omelette avec le piment et la crème. Saler et poivrer. Verser sur les aubergines. Enfourner et laisser cuire 20 à 30 min. Servir tiède ou froid.

