

La Feuille de Choux

Semaine 32 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergines	4.00€/kg	750g	3.00€
Concombre	1.20€/p.	1 p.	1.20€
Carottes blanches	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Laitue batavia	0.90€/p.	1 p.	0.90€
Tomates cerise	8.00€/kg	400g + 100g offerts	3.20€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.80€

Semences paysannes VS semences hybrides

<http://www.intelligenceverte.org>

Depuis 50 ans, la tomate est le fruit d'une sélection génétique très poussée. Dans le jargon scientifique, ces inventions de laboratoire sont appelées Hybrides F1. Sur le catalogue officiel des espèces de tomates vendues en supermarché, 98% de ces variétés sont de type hybride. Les tomates paysannes ne sont presque plus commercialisées en France.

Les résultats incroyables d'une association de vendeurs de semences

A Valence, une association de vendeurs de semences dénonce cela. Depuis 3 ans, ces agriculteurs comparent les tomates hybrides et les tomates paysannes (qui n'ont subi aucun croisement). Les tests ont été effectués en plein champ sur 1800 pieds de tomates.

Eric Marchand a fait analyser les nutriments des tomates récoltées. Les laboratoires d'analyse ont refait trois fois leurs tests, pensant s'être trompés, car leurs résultats montraient des chiffres très au dessus des résultats qu'ils obtiennent habituellement. Pas seulement sur la tomate, mais aussi sur le concombre, le poivron, l'aubergine...

Un graphique récapitulant 3 ans d'analyses montre que les hybrides contiennent 5 à 12 fois moins de nutriments que les paysannes. [...] Dernier test : comparer une tomate paysanne à son équivalent hybride hors-sol. Les teneurs en lycopène, vitamine C et polyphénols sont 4 fois supérieurs chez la tomate paysanne.

Intégration des nouveaux salariés

Après l'arrivée d'Isabelle, David et Ali fin Juillet, c'est au tour d'**Anaël, Monia et André** de rejoindre nos équipes de Jardiniers en ce mercredi 9 août.

Depuis le début de l'année, ce sont ainsi 15 recrutements qui ont été effectués (un chiffre record !) pour pallier aux absences de salariés en arrêt longue maladie ou aux départs de salariés en fin de contrat ou partis vers l'emploi.

Autant de temps consacré par l'Accompagnatrice socio-professionnelle aux démarches de recrutement et à l'accompagnement de ces nouveaux salariés, et de temps consacré par les encadrants techniques à l'intégration et à la formation de ces derniers, qui pour la plupart, découvrent complètement l'activité de maraîchage.

Des équilibres à reconstruire sans cesse afin de favoriser un cadre de travail serein, des relations de travail harmonieuses et la réponse à nos objectifs de production. Un travail exigeant et un vrai challenge quand les composantes sont l'Humain et la Météo !
Merci de nous soutenir dans cette démarche par votre adhésion à notre association !

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, 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

AUBERGINES

Quiche légère aux carottes et aubergines

Recette proposée par Jérôme, ouvrier-maraîcher



Ingrédients

3 carottes	1 pâte brisée
1 aubergine	20 cl de crème de soja
1 oignon	1 yaourt nature de soja
2 œufs	cumin, sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Lavez les aubergines, coupez-les en rondelles assez fines. Epluchez l'oignon et émincez-le finement. Faites revenir l'aubergine et l'oignon dans de l'huile d'olive. Assaisonnez et ajoutez un fond d'eau si besoin. Laissez cuire 15 min environ.

Pendant ce temps, épluchez et lavez les carottes. Râpez-les. Battez les œufs avec la crème de soja et le yaourt, salez, poivrez et ajoutez 1/2 cuillère à café de cumin.

Lorsque les aubergines et les oignons sont cuits, étalez la pâte dans un moule à tarte. Répartissez-y les carottes râpées, et recouvrez de rondelles d'aubergine et des oignons cuits. Versez par dessus la préparation aux œufs et enfournez pour 40 min.

CONCOMBRE

Salade grecque



Ingrédients (pour 4 personnes) :

500 g de tomates cerise	1 c. à soupe d'herbes de Provence
1 concombre	6 feuilles de menthe fraîche
1 poivron vert	2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon rouge	1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
8 olives noires	Sel et poivre
60 g de feta	

Préparation

Lavez et coupez en deux les tomates cerise. Nettoyez, pelez puis taillez le concombre en fines lanières, dans le sens de la longueur. Lavez et coupez en deux le poivron vert. Retirez-y la queue, les pépins et les peaux blanches, puis coupez-le en rondelles. Pelez et émincez finement l'oignon rouge puis coupez la feta en cubes. Coupez en deux les olives, puis dénoyautez-les.

Dans un saladier, mélangez les morceaux de tomates cerise, les lanières de concombre, les rondelles de poivron et l'oignon rouge émincé. Ajoutez les olives noires dénoyautees et les cubes de feta puis remuez.

Arrosez le tout d'huile d'olive et de vinaigre de Xérès. Saupoudrez d'herbes de Provence, puis salez et poivrez selon vos goûts et mélangez bien. Lavez, essorez et ciselez finement les feuilles de menthe. Ajoutez-les pour finir à la salade et remuez. Conservez au frais jusqu'au moment de déguster. Servez bien froide cette salade grecque accompagnée de viande ou de volaille grillée.