

La Feuille de Choux

Semaine 34 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergines	4.00€/kg	600g	2.40€
Concombre (blanc)	1.30€/p.	1 p.	1.30€
Pastèque	2€/kg	2 kg	4.00€
Tomates anciennes	4.50€/kg	800g	3.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.30€

Notre participation aux Forums associatifs

Cette année encore, notre association **Le Relais pour l'Emploi** participera à plusieurs forums associatifs sur le Pays de Vitré.

C'est en effet l'occasion pour nous de faire connaître à la fois l'Association Intermédiaire **Le Relais** et le chantier d'insertion **Le Pays fait son Jardin**, et de rencontrer de nombreux clients potentiels : ces personnes qui, comme vous, nous permettent de remplir notre mission d'aide au retour à l'emploi...

Cette année, nous serons présents à :

- Retiers le samedi 01/09 de 14h à 18h
- La Guerche de Bretagne le samedi 01/09 de 9h30 à 12h30
- Argentré du Plessis le samedi 01/09 de 9h30 à 13h
- Janzé le samedi 08/09 de 10h à 14h

N'hésitez pas à venir nous y rencontrer et à en parler autour de vous !

Coup d'œil sur l'équipe

David, qui avait validé dernièrement le recyclage de ses CACES 1,3 et 5, a décroché un poste en intérim en tant que manutentionnaire-cariste. A peine un an chez nous et le voilà reparti pour de nouvelles aventures professionnelles !

Jérôme est arrivé au terme de son contrat chez nous. Après près de 2 ans à vous accueillir (et vous taquiner !) en sa qualité de Référent magasin, il a repris ses instruments, son joli brin de voix et sa gouaille légendaire dans l'objectif de réussir à vivre de sa musique. Nous lui souhaitons pleine réussite !

Anne-Laure s'est donc vue proposer de prendre la suite en tant que Référente magasin et commence à appréhender son nouveau rôle.

Enfin **Julie** a été recrutée cette semaine et découvre petit à petit les multiples facettes de notre activité.

Période d'adhésion

12 Mars – 16 Septembre 2018

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Janzé	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

PASTEQUE

Conseils : Les pépins de la pastèque sont comestibles et fournissent de la vitamine C.



Idées culinaires :

- Salade de fruits originale : Divisez une pastèque en deux en la découpant en dents de scie. Prélevez la chair avec une cuillère parisienne. Remettez les petites boules ainsi formées avec d'autres fruits frais dans l'écorce vide, qui tient ainsi lieu de bol.
- Salade sucrée-salée avec de la feta ou du fromage de chèvre, des olives noires...

Gaspacho à la pastèque, à la tomate et au gingembre

Ingrédients (pour 1 litre) :

- Le 1/4 d'une pastèque de taille moyenne
- 250 g de tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 petit oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 3 à 4 càs de vinaigre de Xérès (à adapter en fonction de votre goût)
- 1 belle càs de purée d'amande blanche
- 1 càs de d'huile d'olive vierge de première pression à froid
- 1/2 càc de poivre noir fraîchement moulu
- 1 belle pincée de gingembre en poudre

Préparation :

Éplucher la pastèque, l'épépiner si besoin et la couper en morceaux. Laver les tomates, retirer leur pédoncule et les couper en gros morceaux. Laver le poivron, retirer son pédoncule, l'épépiner et le couper en morceaux. Éplucher, laver et couper l'oignon et l'ail grossièrement. Placer tous les ingrédients dans un blender et mixer finement. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir pour que les saveurs se développent. Mélanger avant de servir avec la déco de votre choix (Huile d'olive, Basilic, ciboulette ou coriandre, Petits dés de tomate, poivron et/ou pastèque).

Ce gaspacho se conserve jusqu'à 2 jours au frais dans un récipient hermétique en verre, mais il est plus intéressant nutritionnellement de le consommer au plus vite.

AUBERGINE

Caviar d'aubergine au tahin et cumin

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 1 citron
- 2 c. à soupe bombée de tahin
- Facultatifs : 2 c. à soupe de fromage blanc + 1 petite gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 4 brins de persil



Préparation :

Piquer les aubergines entières et placer sur une plaque de cuisson. Enfourner à 180 °C pour 30 min. Laisser refroidir dans le four éteint. Couper en deux et racler la chair. Placer dans le bol d'un blender. Ajouter le jus d'un demi-citron, le tahin, l'huile d'olive, le cumin et 1 pincée de sel. Si on le souhaite, ajouter également du fromage blanc et/ou une petite gousse d'ail pelée et dégermée. Mixer brièvement. Hacher les feuilles de persil et mélanger à la préparation. Servir frais.