

La Feuille de Choux

Semaine 34 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chicorée frisée	1.20€/p.	1 p.	1.20€
Concombre	1.20€/p.	1 p.	1.20€
Courgettes	2.40€/kg	1kg	2.40€
Pommes de terre	1.90€/kg	900g	1.71€
Tomates anciennes	4.50€/kg	800g	3.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.11€

Notre participation aux Forums associatifs

Cette année encore, l'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 2 de 14h à 18h
- La Guerche de Bretagne le samedi 2 de 9h30 à 12h30
- Argentré du Plessis le samedi 2 de 9h30 à 13h
- Vitré le samedi 9 de 10h30 à 17h30
- Janzé le samedi 9 de 10h à 15h

N'hésitez pas à venir nous y rencontrer et à en parler autour de vous ! Le parrainage de nouveaux adhérents sera récompensé ! ;-)

HELP !

Nous avons récupéré cette balance auprès d'un commerce local et **nous recherchons une personne en mesure de nous aider à effectuer les réglages** pour la remettre en fonctionnement.

Merci d'avance !



Un semestre se termine...

A compter de la **semaine 37** (débutant le 11 septembre), nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois.

Nous renouvelerons tacitement votre abonnement au panier pour cette nouvelle période, sauf courrier de votre part signalant le souhait d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre envie d'arrêter. **Votre retour est important afin que l'on puisse répondre au mieux aux attentes de nos adhérents.**

Et à tou(-te)s celles et ceux qui poursuivent l'aventure avec nous : **merci pour votre fidélité !**

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
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

CHICOREE



Informations générales

Ce qu'on entend par chicorée " feuille ", se regroupe en plusieurs variétés : La chicorée frisée, la chicorée scarole, la chicorée witloof ou endive, la chicorée rouge ou Trévisse.

Il existe même une variété dite " pain de sucre " à cause de sa forme.

Conservation

Fragile, la chicorée doit se consommer tout de suite et n'accepte qu'un séjour de quelques jours dans un endroit frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Pour augmenter son temps de conservation, on peut la laver, l'essorer ou bien la secouer et l'envelopper dans un linge humide.

Les emballages hermétiques la font pourrir ; veillez toujours à ce que l'air puisse circuler autour des feuilles.

A propos de cuisine

Son goût un peu amer accepte des éléments ayant du caractère comme de la moutarde.

La frisée, utilisée en salade verte ou salade composée, peut être accompagnée d'une vinaigrette à l'échalote, de moutarde, d'ail, servie avec des croûtons et des lardons, des châtaignes, des tomates cerise, des harengs fumés, d'huile de noix, de pignons, de figes.

Salade de chèvre chaud aux lardons

Ingrédients :

- 200g de lard maigre demi-sel coupé en lardons
- 6 tranches de pain de campagne
- 3 crottins de Chavignol
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de moutarde forte
- 1 salade
- huile et beurre
- 3 pincées de sel, poivre
- 5 cuillères à soupe d'huile de noix

Préparation :

Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8).

Faites blanchir les lardons à l'eau bouillante puis égouttez-les.

Enlevez la croûte des tranches de pain de campagne, faites-les dorer au beurre et à l'huile puis frottez les tranches chaude avec l'ail.

Enlevez la croûte des crottins de chavignol, coupez-les en deux dans l'épaisseur, posez-les dans un plat à gratin sur le pain et mettez au four pour 10 à 12 minutes de cuisson (le chèvre doit commencer à dorer).

Dans le saladier, mettez le vinaigre, le sel, le poivre et la moutarde. Mélangez, puis ajoutez 5 cuillères à soupe d'huile de noix, mélangez à nouveau. Assaisonnez ainsi la salade.

Rincez les lardons, faites-les dorer 2 à 3 minutes dans une poêle chaude.

Disposez la salade sur les assiettes, posez-y les chèvres et les lardons.