

# La Feuille de Choux

Semaine 35 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes   | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier   |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Haricots violets ou kilomètre   | 7.00€/kg       | 400g          | 2.80€         |
| Poivrons  | 4.00€/kg       | 800g          | 3.20€         |
| Tomates anciennes   | 4.50€/kg       | 800g          | 3.60€         |
| Pâtisseries   | 2.50€/kg       | 500g          | 1.25€         |
| Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II<br>Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France |                |               | <b>10.85€</b> |

## Le Pays défait son jardin #1 – le mot du Président

Pierrot Amoureux a tenu à vous faire part de nos actualités pas toujours au beau fixe ...

« Depuis son origine, le chantier d'insertion cultive les terres de la Rigaudière au Theil de Bretagne ; terrain juxtaposant l'E.H.P.A.D. Albert Aubry géré par l'Office National des Anciens Combattants. Une convention d'occupation a été signée avec l'O.N.A.C. en 2009. Début 2017, la gestion de l'E.H.P.A.D. a été transférée au Centre Hospitalier de la Roche aux Fées de Janzé. L'Agence Régionale de la Santé, dans le même temps, a décidé de fermer cet EHPAD en transférant les lits à Janzé et Corps-Nuds. Ce transfert sera effectif en 2023. Le C.H. de Janzé a donc décidé de mettre en vente l'ensemble de la propriété de la Rigaudière.

En 2014 l'association Le Relais pour l'Emploi avait fait, vers l'ONAC, une proposition d'achat des terres utilisées. Les délais afférents aux modifications parcellaires n'avaient pas permis d'aboutir. En 2017, nous avons anticipé la même démarche vers le C.H. de Janzé.

Aujourd'hui la mise en vente de l'ensemble de la propriété semble remettre en cause la possibilité d'achat des terres exploitées par le chantier. Lors de la réunion du 28 Août 2018, le Département et la communauté de communes de Roche aux Fées s'engagent à mettre toute l'énergie nécessaire pour faire émerger des solutions viables et durables pour l'activité du "Pays fait son Jardin". Nous sommes en pleine négociation, c'est l'avenir et la pérennisation du chantier qui se jouent. Nous ne manquerons pas de vous tenir informé de l'avancée de ces échanges... Et peut-être de demander votre soutien.

Pour le Conseil d'Administration, Pierrot Amoureux

## Fin de période semestrielle

A compter de la **semaine 38** (débutant le 17 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

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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## POIVRONS

### Un plein de vitamines C (entre autres...) :

Le poivron est un champion de la teneur en vitamine C. Juste derrière le persil, il devance les choux et épinards aussi très bien pourvus. 100g de poivron en apporte en moyenne 126mg et donc, une petite portion de 50g seulement permet de couvrir 75% des apports quotidiens recommandés.



### Crème de poivrons rouge

#### Ingrédients :

- 3 poivrons rouges
- 1 petite gousse d'ail
- 1 petit oignon blanc
- 2 c. à s. de mie de pain rassis
- 4 à 5 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette

#### Préparation :

- Préchauffer le four à 200°.
- Laver et sécher les poivrons, les mettre sur une plaque au four avec la gousse d'ail non épluchée.
- Les retourner régulièrement jusqu'à ce que la peau se colore et se boursoufle. Les débarrasser dans un sac plastique et les laisser refroidir 1/4 heure environ.
- Pendant que les poivrons refroidissent, peler l'oignon et l'émincer, le faire revenir à la poêle, à feu doux dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit transparent.
- Lorsque les poivrons sont refroidis, les peler et ôter les graines, les couper en morceaux et les mixer pas trop finement avec la mie de pain, l'ail sorti de sa peau et l'oignon.
- Donner encore quelques impulsions en ajoutant l'huile d'olive en 2 ou 3 fois.
- Assaisonner de sel et de piment d'Espelette et réserver au froid.

Vous pouvez déguster cette tartinaade telle quelle sur du pain, avec un filet de poisson ou une viande et même en badigeonner des crevettes avant de les faire griller!

### PIZZA AU POIVRON

#### Ingrédients :

- 1 Pâte à pizza
- 250g de coulis de tomates
- 1 Boule de mozzarella
- 2 Poivrons
- 4 tranches de Jambon cru
- 2 échalotes

#### Préparation :

Préchauffez le four à 220 °C. Coupez les poivrons en fines lamelles.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les poivrons durant 10 min.

Étalez la pâte à pizza et déposez-la sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.

Étalez le coulis de tomates par-dessus.

Égouttez la mozzarella, coupez-la en tranches et déposez-les sur le coulis de tomates.

Coupez le jambon grossièrement, à la main.

Déposez les poivrons sur la pizza puis le jambon.

Épluchez et émincez les échalotes avant de les disposer sur le dessus.

Salez, poivez, versez le reste de l'huile d'olive et enfournez durant 15 à 20 min.