

La Feuille de Choux

Semaine 36 «numeroSemaine» – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Haricots violets Ve-lour	7.50€/kg	500g	3.75€
Courgettes	2.40€/kg	400g	0.96€
Laitue batavia	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Maïs doux	1€/épi	2 p.	2.00€
Pâtisseries	2.50€/kg	400g	1.00€
Pommes de terre	1.90€/kg	700g	1.33€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.14€

Va-et-vient au sein de l'équipe

Cette semaine, **Nicole** a fait son retour au Jardin après plusieurs mois d'interruption suite à une opération du genou. A contrario, plusieurs autres Jardiniers nous ont quitté ces dernières semaines : **Alex** pour cause de déménagement ; **Christian** pour raisons de santé ; **Delphine** pour raisons de santé puis déménagement. Quant à **Cédric**, son contrat s'est terminé après une prolongation exceptionnelle jusqu'à 2 ans et demi, le temps de suivre et valider son CQP Agent de Prévention et de Sécurité. Il envisage maintenant une spécialisation avec le SSIAP (Sécurité Incendie) ou en tant qu'Agent cynophile (maître chien). Comme vous vous en doutez, des recrutements sont prévus pour compenser ces départs...

Par ailleurs, 2 stagiaires vont prochainement intégrer l'équipe : tout d'abord **Stéphane**, validant un diplôme d'éducateur technique spécialisé. Son stage de 3 mois à temps plein et ses expériences antérieures dans le BTP et la charpente seront mis à profit avec des missions telles que le démontage / remontage de serres ou l'aménagement de notre station de lavage de légumes.

C'est ensuite **Elisabeth**, en 2nde année de BTS Conseillère en Economie Sociale et Familiale, qui viendra en renfort sur l'accompagnement socio-professionnel durant un stage de 13 semaines, échelonné jusqu'en Février 2018.

Visite de notre producteur de pommes bio à Chaumeré

Pour la 3^e année consécutive, notre Jardin s'associe au GAEC Touchais, à Chaumeré-Domagné, pour vous proposer des **commandes groupées de pommes bio et locales** tout au long de la saison.

Chaque mois, vous recevrez un e-mail avec la liste des pommes disponibles, les tarifs, la date de la livraison, et vous pourrez passer commande. Les pommes seront livrées dans votre panier de légumes la semaine en question.

D'ici l'arrivée des premières pommes courant octobre, nous sommes heureux de vous proposer de **visiter l'exploitation** de Bernard Touchais le **samedi 23 septembre au matin**. Si la visite vous intéresse, merci de vous inscrire à :

paniers@lerelaispourlemploi.fr

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

HARICOTS VIOLETS VELOUR

Ce haricot, que la cuisson fait virer au vert émeraude, est charnu, sans fil et délicieux.

Quelques idées et recettes :

En **petits fagots**, coupés à la même dimension et noués d'un brin de ciboulette, il accompagnera aussi bien poisson que viande.

En **salade**, bien croquant, bien assaisonné, il se mêlera aussi bien avec des lardons, parmesan, gambas ou foie gras...

Toujours croquant, avec des pommes de terre, oignons, et une petite saucisse de Morteau...

Ou simplement bien chaud, assaisonné de sel de Guérande et poivre du moulin, d'une noisette de beurre ou d'un filet d'huile d'olive...



Salade de bœuf "Thaï" aux haricots violets

Préparation : 15 min. | Cuisson : 20 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

400 g de rumsteck cuit froid

500 g de haricots violets

4 poignées de roquette (environ 60 g)

1 oignon rouge

1/2 poivron rouge

1 citron vert

1 bouquet de coriandre

2 càs de graines de sésame

4 càs d'huile de sésame

4 càs d'huile de tournesol

2 càs de sauce soja

2 càs de vinaigre de riz

poivre noir

Préparation :

Faites cuire les haricots à la vapeur (douce). Passez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir. Faites la marinade pour le bœuf : émulsionnez les huiles avec la sauce soja, le vinaigre de riz et le jus du citron vert. Poivrez. Coupez le bœuf en tranches fines et plongez-les dans la marinade. Faites griller les graines de sésame dans une poêle. Pelez et coupez l'oignon en tranches très fines. Otez les graines du poivron et coupez-le en petits cubes. Lavez la roquette. Dressez la salade en mélangeant les haricots avec la roquette, l'oignon et le poivron dans le fond d'un saladier ou des assiettes individuelles. Placez par dessus les tranches de bœuf marinées, arrosez de sauce marinade et parsemez le tout de sésame et de brins de coriandre.

LE MAÏS

Ses bienfaits

Le maïs offre beaucoup plus d'intérêts nutritionnels que le blé ou le riz. Il contient des protéines, un peu de lipides riches en acides gras insaturés et beaucoup de glucides, renferme aussi des fibres, du magnésium et des carotènes. Le maïs est la seule céréale qui contienne des antioxydants. Il est aussi sans gluten !

Sa conservation

Conservez-le jusqu'à une semaine, protégé par ses feuilles, dans le bas du réfrigérateur.

Sa consommation

Consommez-le chaud, blanchi une dizaine de minutes à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes, avec ses feuilles. Grillé, nu, une quinzaine de minutes, avec un soupçon de matières grasses, au four, à la poêle ou au barbecue, il arbore des teintes joliment dorées.

