

La Feuille de Choux

Semaine 37 – 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	7.00€/kg	450g	3.15€
Maïs doux	1€/épi	2 épis	2.00€
Mesclun	15€/kg	150g	2.25€
Pâtisseries	2.50€/kg	500g	1.25€
Poivrons	4.00€/kg	500g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.65€

Semaine de la Transition Energétique

Roche aux Fées Communauté organise **du 17 au 22 septembre** une semaine de la Transition Énergétique dans le cadre de son programme « Objectif Territoire à Energie Positive ».

Au programme :

Mardi 18 septembre - 20 h | MéthaFerchaud – Le Bois Rocher, Martigné-Ferchaud

Ciné-débat autour du **documentaire « On a 20 ans pour changer le monde »** en présence du réseau Fermes d'Avenir

Mercredi 19 septembre - 14h | Bibliothèque de Martigné-Ferchaud

Atelier « **Fabriquer ses produits ménagers écologiques** » (sur réservation uniquement)

Jeudi 20 septembre - 20h | Gentieg – Allée de l'Yve, Janzé

Table ronde « **Changement climatique / transition énergétique, impacts et opportunités pour le développement économique** » avec la participation de Jean Jouzel, d'Hervé le Treut et Christian De Perthuis

Samedi 22 septembre

Bibliothèque de Brie – 2 bis rue du stade, Brie

11h : Atelier « **Fabriquer ses produits ménagers écologiques** »

Gentieg – Allée de l'Yve, Janzé

16h : Atelier « **Cuisiner avec les plantes sauvages** » (sur réservation uniquement)

16h30 : Atelier « **Fabriquer ses cosmétiques naturels** » (sur réservation uniquement)

19h : Spectacle « **Ce qui m'est dû** » par la Débordante Compagnie

Gratuit / www.cc-rocheauxfees.fr

Salon La Terre est notre Métier – nouvelle étape

Mercredi 26 et jeudi 27 septembre au Parc expo de Retiers se déroulera la nouvelle édition de ce salon de la bio, réunissant 150 exposants pour 8 000 visiteurs attendus et 1 600 étudiants de l'enseignement agricole. Tout comme il y a 2 ans, nous avons reçu de multiples sollicitations. Pour commencer, nous avons effectué des essais variétaux de tomates et de choux pour le compte du Salon. Ensuite nous fournirons des légumes au Lycée Hôtelier de La Guerche qui assurera la confection du repas d'environ 200 couverts proposé le mercredi soir. Dans ce contexte, nous avons reçu ce lundi une quarantaine d'élèves du Lycée Hôtelier pour une découverte de notre exploitation et de nos variétés de légumes parfois hors du commun...

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, trouver 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

MAÏS DOUX



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, il 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 quinzaine 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.

Quiche à la mexicaine

Ingrédients :

1 rouleau de pâte brisée	2 cuillères à soupe d'huile d'olive	20 cl de crème
500 g de bœuf haché	2 càs de concentré de tomates	3 jaunes d'œufs
1 oignon	1 pincée de poivre noir	1 pincée de sel
1/2 poivron rouge	2 gouttes de Tabasco	2 gousses d'ail
1 petit piment	1 pincée de piment de Cayenne	
grains de maïs	2 cuillères à soupe de persil	
2 tomates	1 càc d'épices (cumin + paprika)	

Préparation :

Peler les oignons et l'ail et les hacher finement. Couper le piment en fines rondelles. Chauffer l'huile dans une grande poêle et y faire cuire le hachis. Ajouter l'ail et les oignons, le piment et le concentré de tomates. Assaisonner de poivre noir, du piment de Cayenne, des épices et d'un peu de sel. Couper le poivron en deux dans le sens de la longueur, ôter les graines et couper la chair en fines lanières. Mettre les tomates dans l'eau bouillante avant de les peler et les couper en deux. Enlever les pépins et le cœur dur puis détailler la chair en petits dés. Ajouter au hachis et faire revenir quelques minutes. Egoutter. Egoutter le maïs. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer le moule et le fonder avec la pâte. Ajouter le maïs et le persil finement haché à la viande et répartir le tout sur le fond de tarte. Battre les jaunes d'œufs avec la crème. Assaisonner avec le poivre, le piment de Cayenne, le Tabasco, une ou deux pincées d'épices et le sel. Verser sur la garniture. Mettre la quiche dans le bas du four et laisser dorer environ 45 minutes.

HARICOTS VIOLETS VELOUR

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

Croustillants de haricots

Ingrédients :

Une poignée de haricots cuits vapeur	Sel
8 tranches fines de mozzarella	Poivre
8 feuilles de pâte filo	Huile d'olive
8 feuilles de basilic	1 oeuf



Préparation :

Pliez 2 feuilles de pâte filo en 2, badigeonnez-les d'huile d'olive. Déposez les haricots égouttés au milieu, couvrez de 2 fines tranches de mozzarella et de basilic frais. Salez, poivrez et repliez les bords, enrroulez la feuille, scellez avec un œuf battu. Renouvelez avec les autres feuilles filo puis enfourner l'ensemble 10 min. à 180°C (Th. 6).