

La Feuille de Choux

Semaine 38 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergine	4.00€/kg	600g	2.40€
Chicorée	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Haricots violets	7.00€/kg	500g	3.50€
Pâtisseries	2.50€/kg	600g	1.50€
Pommes de terre	2.00€/kg	1kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.50€

Coup d'œil sur le Jardin

Semis : mesclun (chou *Mizuna*, moutarde de Chine *Golden Frills*, wasabi, roquette, chou chinois pak choï) ; oignons rouges *Rosa longa* ; oignons blancs

Semis direct : mâche ; engrais verts (mélange céréalière + trèfle violet)

Pose de bâches pour épinards et pourpier

Plantation : laitues *Carmen* ; épinards ; pourpier d'hiver

Désherbage : navets

Récolte : tomates cerise ; pommes de terre ; haricots plats / violets ; pâtisseries

Tri : pommes de terre

Stockage : oignons

Arrosage : carottes

Passage du vibroculteur (en vue de casser les mottes de terre à la suite de la réalisation d'un labour dans le but de créer un lit de semences) ; de la bineuse à passe-pieds ; de la herse-étrille (afin d'éliminer les adventices (herbes non désirables) avant le stade de 2 à 4 feuilles)

Conduite du tracteur 551 au garage pour réparations

Salon La Terre est notre Métier – dernière ligne droite

Cette fois, on y est ! Ce salon agricole de la Bio organisé par la FNAB aura lieu mercredi 26 et jeudi 27 septembre à Retiers et notre participation sera plurielle :

Lundi : livraison des légumes au Lycée hôtelier de La Guerche en vue du repas de 200 couverts du mercredi soir

Mercredi et jeudi matins : visites de notre exploitation en maraîchage biologique diversifié par des étudiants en filières agricoles

Jeudi et vendredi : mise à disposition de nos tracteur et herse étrille et d'un de nos salariés (Frédéric) pour des démonstrations de binage

Mercredi 26 de 16h à 19h : participation au marché de producteurs

N'hésitez pas à venir au marché de producteurs (l'entrée est libre et gratuite) pour faire vos emplettes auprès des producteurs bio du territoire et à passer nous saluer !

Période d'adhésion

17 Septembre 2018 – 17 Mars 2019

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, 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

PÂTISSON

Pâtisson et pommes de terre sautés sauce Boursin



Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 petit pâtisson	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon	10 cl de crème liquide
3 pommes de terre	1 branche de thym
1 tranche de lard fumé	4 branches de persil
1/2 pot de Boursin	sel et poivre

Préparation

Laver le pâtisson, l'ouvrir, retirer les gaines puis le couper en cubes. Peler les pommes de terre et l'oignon et les couper comme le pâtisson. Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et faire sauter les légumes pendant 15 minutes à peu près en remuant souvent. Pendant ce temps couper la tranche de lard fumé en lardons. Effeuille le thym et ciseler le persil. Mélanger le Boursin et la crème liquide. Quand les légumes sont cuits au 2/3, ajouter le lard fumé, le persil et le thym. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Incorporer la préparation au Boursin, laisser fondre la sauce, poivrer et rectifier l'assaisonnement en sel. Servir avec une salade.

Tian pâtisson et aubergine

Ingrédients (pour 3 à 4 personnes) :

1 pâtisson	1 tronçon de gingembre frais
2 oignons rouges	2 gousses d'ail
2 ou 3 tomates	thym, fines herbes
1 aubergine	huile d'olive
2 ou 3 pommes de terre à chair ferme	sel ou sauce soja
1 mozzarella (végétale)	poivre

Préparation

Éplucher les légumes, l'ail et le gingembre. Débiter le pâtisson en gros quartiers pour en ôter toutes les graines.

Râper le gingembre (avec une petite râpe type râpe à parmesan, par exemple), le mélanger avec un peu d'huile d'olive et une cuillère à café de sauce soja si vous en avez. Laisser reposer.

Émincer les légumes en fines tranches. Émincer l'ail en très fines tranches pour un goût plus prononcé (pour un parfum plus doux, il suffira de frotter le plat avec la gousse d'ail).

Préchauffer le four à 180°. Huiler un grand plat à four (et frotter éventuellement avec la gousse d'ail). Y disposer verticalement toutes les tranches de légume bien serrées en alternant les différents légumes. La taille du plat doit être adaptée : les légumes bien serrés doivent occuper toute la surface. Puis répartir l'ail finement émincé entre différents légumes. Ajouter un peu d'herbes de Provence et un filet du mélange huile d'olive-gingembre. Poivrer. Si vous n'avez pas de sauce soja, ajoutez un petit peu de sel.

Enfourner à 180° pour une heure environ. Surveiller la cuisson : enfoncer une lame de couteau dans les pommes de terre, qui doivent être presque cuites. Si les légumes menacent de noircir, couvrir avec une feuille de papier aluminium pour finir la cuisson. Sortir le plat du four et répartir à la surface de fines tranches de mozzarella. Ajouter des herbes de Provence -fraîches si possible- et un filet d'huile d'olive. Remettre au four pour 20 minutes à 1/2 heure. On peut finir par quelques minutes sous le grill pour griller un peu le fromage. Vérifier que les légumes les plus longs à cuire sont bien fondants avec la pointe d'un couteau.