

# La Feuille de Choux

Semaine 38 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Laitue	1.10€/p.	1 p.	1.10€
Pastèque	1.60€/kg	1kg	1.60€
Pommes de terre	1.90€/kg	800g	1.52€
Tomates anciennes	4.50€/kg	750g	3.38€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.10€</b>

## Coup d'œil sur le Jardin

Actuellement, nos Jardiniers s'affairent à la **récolte** des pommes de terre et des oignons.

En terme de **semis**, on vous prépare mesclun, pourpier d'hiver, et on teste 2 nouveautés : l'oseille (qui apprécie l'ombre et ira sur une parcelle ombragée où rien d'autre ne pousse convenablement) et l'ail des ours (qui sera replanté sur les talus dans les sous-bois).

En terme de **plantation**, les bâches ont été posées afin d'accueillir les blettes.

S'agissant de **désherbage**, la herse-étrille a été passée sur les panais, radis d'hiver et fenouil, tandis que le désherbage des carottes reste manuel, au grand dam de nos Jardiniers !

En revanche, nous avons récemment investi dans une **lame-souleveuse**, ce qui facilitera la récolte des carottes (et autres légumes-racine) car celle-ci se faisait jusqu'à présent à la bêche...

Un **traitement** à base de bicarbonate de potassium a été pulvérisé sur les pieds de tomates contre les champignons. C'est une première utilisation pour nous de ce traitement que l'on dit plus efficace...

Enfin la **préparation des sols** vise, selon les cultures à venir, à amender en fumier ou à semer des engrais verts.

## Marché à la Ferme le 1<sup>er</sup> octobre

Aux côtés de 35 autres exposants, *Le Pays fait son Jardin* participera le dimanche 1<sup>er</sup> octobre au Marché à la Ferme organisé à la Ferme du Rozay à Essé de 9h30 à 18h. Nous y tiendrons un stand de vente de légumes et y ferons la promotion de nos paniers bio hebdomadaires. N'hésitez pas à passer nous voir et à en parler autour de vous ! Restauration sur place et animations pour toute la famille sont aussi au programme de cette journée ! Au plaisir de vous y croiser !

## Manger bio et local, c'est l'idéal !

Du 16 au 24 septembre, la FNAB organise une campagne de promotion et de sensibilisation à la consommation de produits bio locaux. En effet, nous sommes de plus en plus attentifs aux conséquences de nos actes d'achat.

**Le bio et le local** ne s'opposent pas, bien au contraire ils **se complètent**. La consommation de denrées alimentaires produites localement réduit le nombre d'intermédiaires, diminue les transports polluants et contribue activement à renforcer la vitalité économique de nos territoires. Toutefois les méthodes de production de ces aliments locaux ont également un impact sur l'environnement. Manger bio c'est faire le choix d'une alimentation de qualité qui garantit des produits sans pesticides, engrais chimiques de synthèse ni OGM.

## Période d'adhésion

11 Septembre 2017 - 11 Mars 2018

## Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 19h
<b>Vitré</b>	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)

## PASTEQUE

**Conseils :** Les pépins de la pastèque sont comestibles et fournissent de la vitamine C.

### Idées culinaires :

- Salade de fruits originale : Divisez une pastèque en deux en la découpant en dents de scie. Prélevez la chair avec une cuillère parisienne. Remettez les petites boules ainsi formées avec d'autres fruits frais dans l'écorce vide, qui tient ainsi lieu de bol.
- Coupez-la en tranches, assaisonnez de sel et poivre, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez avec du fromage de chèvre défait en fines tranches.



### Soupe froide de tomates / poivrons / pastèque

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 grosses tomates bien mûres
- 1/4 de pastèque
- 2 càs d'huile d'olive extra vierge
- poivre noir du moulin, sel marin
- 1 poivron rouge
- 3 tiges de basilic
- 1 càs de vinaigre de sherry
- 12 glaçons

#### Préparation :

Hacher les tomates grossièrement. Peler, épépiner et émincer le poivron. Égrener la pastèque et la couper en gros dès. Mélanger le tout et arroser avec le vinaigre et l'huile ; saler ce mélange. Mixer très finement et l'assaisonner de poivre et éventuellement d'encore un peu de sel. Placer au réfrigérateur durant au moins 1 heure. Servir accompagné de glaçons et de feuilles de basilic ciselées.

### Pastèque-pizza basilic, menthe et feta

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 pastèque
- 4 tomates cerise
- 4 olives
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 50 g de feta
- 1 càs d'huile d'olive
- Basilic et menthe frais
- Pistaches ou pignons de pin

#### Préparation :

Couper deux tranches circulaires de 1 cm d'épaisseur dans la pastèque. Couper chaque cercle de pastèque en quatre quarts. Couper les tomates cerise et les olives en tranches. Décorer les tranches de pastèque avec de la feta émiettée, des tomates cerises, des olives et un filet de vinaigre balsamique et d'huile d'olive. Ajouter des petites feuilles de menthe et de basilic. Décorer de pistaches concassées ou de pignons. Servir sans attendre.

