

La Feuille de Choux

Semaine 39 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergine	4.00€/kg	600g	2.40€
Betteraves <i>Red river</i>	2.50€/kg	600g	1.50€
Mesclun	15€/kg	150g	2.25€
Oignons rouges	3.00€/kg	500g	1.50€
Piment doux	7.00€/kg	150g	1.05€
Pommes de terre grenaille	4.00€/kg	500g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.70€

Invitation à notre GARDEN PARTY !

Toute l'équipe du Pays fait son Jardin aura le plaisir de vous recevoir **le vendredi 12 octobre de 17h à 19h** à l'occasion de sa *Garden Party* !

RDV sur notre site de la Rigaudière, au Theil, pour une **visite du Jardin**. Deux départs seront programmés : à 17h30 puis à 18h. Egalement au programme : quelques **animations** pour les **enfants** et des **surprises** que nous vous dévoilerons la semaine prochaine !

La soirée se prolongera en toute convivialité autour d'un **apéritif dinatoire** réalisé par nos salariés avec les légumes du Jardin.

Une belle occasion de vous présenter notre double activité de maraîchage biologique diversifié et d'insertion par l'activité économique, de nous rencontrer et d'échanger sur vos attentes !

Attention : En raison de notre *Garden Party*, les horaires des équipes vont être modifiés afin de pouvoir vous accueillir en soirée. De ce fait, **les horaires de retrait des paniers seront impactés le vendredi 12/10 au Jardin : permanence de 11h à 19h !**

Nous comptons sur votre présence à l'occasion de ce temps fort et vous encourageons vivement à retirer vos paniers en fin de journée ! ;-)

Séminaire de rentrée

Une équipe de salariés permanents qui s'étoffe régulièrement, un Conseil d'administration composé d'une vingtaine de bénévoles dynamiques, de nouveaux projets déployés chaque année sur le Pays de Vitré... Afin de créer un lien fort entre toutes les parties prenantes et d'avancer ensemble dans une même direction, notre association innove et organise cette année un séminaire de rentrée rassemblant équipe permanente et administrateurs. Celui-ci aura lieu le vendredi 5 octobre après-midi avec : un temps convivial autour du repas du midi, des ateliers participatifs sur l'avenir à un an de notre Ensemble d'insertion et un temps de *team building* l'après-midi autour d'un grand jeu ! Pour la permanence-paniers, les Jardiniers seront donc en semi-autonomie : soyez sympas avec eux !

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, 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

BETTERAVES Red river

Ne pelez pas les betteraves avant la cuisson et veillez à garder une partie de la tige afin qu'elles ne perdent pas trop leur jus et conservent leur couleur. Pour vérifier leur cuisson, ne les percez pas, car elles perdraient du jus, mais frottez la peau autour de la tige pour voir si elle se détache facilement.

Modes de cuisson :

Betteraves au four : Emballez-les dans une feuille d'aluminium robuste, sans trop les serrer et en pinçant bien la feuille pour la fermer. Placez-les sur la grille du milieu d'un four préchauffé à 170°C et laissez-les cuire ainsi pendant 1 à 2 heures.

Betteraves à la vapeur : Déposez les betteraves dans le panier vapeur au-dessus de 5 cm d'eau, portez à ébullition et laissez cuire 20 à 40 minutes selon leur taille. Sortir le panier et laisser refroidir avant d'éplucher très facilement.

Betteraves bouillies à l'eau : Faites bouillir une grande quantité d'eau salée et légèrement vinaigrée. Plongez les betteraves crues dans de l'eau bouillante et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. La cuisson peut durer jusqu'à 2h30 (ou 30 minutes, en moyenne, en autocuiseur).

Salade de betterave rouge aux pignons et parmesan

Ingrédients :

3 petites betteraves rouges cuites
quelques câpres (ou cornichons)
50 g de pignons de pin

1 morceau de parmesan
huile d'olive
sel, poivre

Préparation :

Couper les betteraves en dès. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Ajouter quelques câpres ou quelques cornichons coupés en rondelles. Faire griller les pignons à la poêle, à sec. Les ajouter. Parsemer de copeaux de parmesan. Saler et poivrer.

OIGNON ROUGES Morada

L'oignon rouge **Morada** est une variété produisant des bulbes d'un rouge violacé, à chair très compacte. Variété très sucrée, un peu piquante. Cet oignon se conserve très bien, jusqu'à 6 mois.

Cuisinez l'oignon au gré de vos envies, en version cru ou cuit en tant qu'aromate ou en tant que légume en farci, tarte ou soupe. Peu piquant, il a une saveur légèrement sucrée qui se marie très bien avec des crudités.



Oignons rouges marinés au citron vert Recette équatorienne

Ingrédients :

2 petits oignons rouges
Le jus de 3 citrons verts
1 c.à.s. d'huile (d'avocats, de tournesol, ou toute autre huile légère neutre)
1 c.à.s. ou + de sel selon votre goût

Préparation :

Couper l'oignon en deux, émincer très finement (une mandoline est parfaite pour cette étape) et réserver dans un bol. Saupoudrer avec 1 c.à.s. de sel et un peu de jus de citron vert. Laisser reposer à peu près 10 minutes. Recouvrir l'oignon avec de l'eau tiède et laisser encore reposer 10 minutes de plus. Rincer et égoutter les oignons. Ajouter le jus de citron, le sel et l'huile, bien mélanger. Couvrir les oignons et réserver au réfrigérateur, les oignons commenceront à rosir après 3 heures environ et ils deviendront franchement roses si on les laisse toute une nuit au frigo. Goûter avant de servir et si besoin, rajouter du sel.

Les « cebollas encurtidas » ou oignons rouges marinés au citron vert sont l'accompagnement de base et servis avec une grande variété de plats.