

La Feuille de Choux

Semaine 39 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.50€/kg	600g	1.50€
Courge Potimarron	2.80€/p.	1 p.	2.80€
Oignons rouges Morada	3.00€/kg	600g	1.80€
Pâtissons	2.50€/kg	800g	2.00€
Pommes de terre	1.90€/kg	1 kg	1.90€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10€

Des aménagements pour alléger la charge de travail de nos salariés

Cette semaine, Stéphane, notre stagiaire « éducateur technique spécialisé » et Jayson, Jardinier adepte de bricolage et de soudure, se sont attelés à la fabrication d'un **palan** sur-mesure. L'objectif : soulever les centaines de kilos d'oignons qui, après séchage, seront stockés tout l'hiver sur la mezzanine de notre hangar agricole, plutôt que de les porter sacs après sacs dans l'escalier... Mission accomplie !



Nous recherchons

- des **bancs** pour notre salle de réunion
- des **VTT** pour nous rendre d'une parcelle à une autre plus rapidement...

Nous vous débarrasserons donc avec plaisir de ceux dont vous n'avez plus l'utilité.

Merci d'avance !

Sacs en papier en mode récup'

Vous risquez de constater dans les mois à venir que nous allons utiliser des sacs en papier un peu « spéciaux » pour emballer certains de vos légumes.

Ces sacs en papier nous ont été offerts par Stéphanie VERNEUIL, adhérente de longue date aux paniers, qui s'apprête à quitter la région et donc ferme son commerce d'optique installé à Retiers.

Afin de ne pas gâcher et jeter à la benne des centaines de sacs en papier marqués des coordonnées de son ancien commerce, Stéphanie nous a proposé de les récupérer, ce que nous avons accepté en jugeant ne pas faire à tort de publicité à ce commerce qui est désormais fermé. Nous espérons que vous comprendrez cette démarche qui vise avant tout à limiter les déchets !

Période d'adhésion

11 Septembre 2017 - 11 Mars 2018

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

POTIMARRON



La chair du potimarron est légèrement sucrée, avec un subtil goût de châtaigne. Il peut se manger cuit ou cru, râpé en salade, associé à des épices pour relever sa saveur, des herbes aromatiques et des fruits secs tels qu'amandes et noix ! La peau du potimarron, contrairement à d'autres courges, est assez fine, pas nécessaire de le peler : tout est bon dans le potimarron !

Salade quinoa, potimarron et châtaignes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

250g de quinoa	vinaigre de noix (ou de Xérès)
1 petit potimarron	huile d'olive
2 oignons	huile de noix
250g de châtaignes crues	fleur de sel
1 petit bouquet de persil	

Préparation :

Inciser les châtaignes et les disposer sur une plaque de cuisson. Les enfourner pendant 20 minutes à 200°C. Les sortir du four et les enfermer dans du papier journal et laisser refroidir (pour les peler plus facilement). Pendant ce temps, faire cuire le quinoa pendant une dizaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Couper le potimarron en dès sans retirer la peau. Peler les oignons puis les couper en lamelles. Déposer les dès de potimarron et les oignons sur une plaque de cuisson, saupoudrer de fleur de sel, arroser d'un filet d'huile d'olive et faire cuire pendant une vingtaine de minutes au four à 220°C (les dès de potimarron doivent être fondants). Peler les châtaignes et les couper en 4. Ciseler les feuilles de persil. Dans un saladier mélanger le quinoa, les dès de potimarron, les oignons, les châtaignes et les feuilles de persil. Préparer la vinaigrette : mélanger 2 pincées de fleur de sel, une cuillère à soupe de vinaigre de noix et 4 cuillères à soupe d'huile de noix. Arroser la salade avec la vinaigrette. Mélanger et servir.

Raclette au potimarron

Ingrédients (pour 5 personnes) :

1/4 potimarron	charcuterie
1 salade verte	Cornichons au vinaigre
Fromage à raclette	noisettes décortiquées

Préparation :

Pelez le potimarron et retirez les graines. Taillez-le en tranches fines de 5 cm environ pour 3 mm d'épaisseur. Faites précuire les tranches de potimarron 5 minutes à la vapeur. Elles doivent être cuites mais se tenir. Hachez grossièrement les noisettes. Dans les poêlons, faire cuire les tranches de fromage et de potimarron saupoudrées d'éclats de noisettes. Servez accompagné de charcuterie, salade, cornichons...