

# La Feuille de Choux

Semaine 4 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Betteraves</b>	2.50€/kg	600g	1.50€
<b>Carottes</b>	2.50€/kg	800g	2.00€
<b>Chou frisé de Milan</b>	2.20€/kg	1 kg	2.20€
<b>Mâche</b>	12€/kg	150g	1.80€
<b>Mesclun</b>	15€/kg	100g	1.50€
<b>Radis noir</b>	2.70€/kg	600g	1.62€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.62€</b>

## Coup d'œil sur nos Jardiniers

**Laury** a intégré le Chantier la semaine dernière. Son arrivée fait suite au départ de Nicole début Janvier.

L'effectif se monte ainsi à 19 salariés, 9 femmes et 10 hommes. Des recrutements sont à prévoir alors n'hésitez pas à en parler autour de vous !

S'agissant des démarches effectuées en vue d'un accès / retour à l'emploi durable :

**Julie** est en stage du 14 au 25/01 à la boulangerie de Retiers « Au pain des saveurs ». L'objectif de cette « P.M.S.M.P. » est de permettre à Julie de confirmer son projet professionnel dans le domaine de la vente et plus particulièrement en boulangerie, mais également de déterminer les besoins en formation.

**Anne-Laure**, quant à elle, est désireuse de monter une micro-ferme en plantes aromatiques et médicinales. Elle réalise une formation avec la CIVAM 35 « De l'idée au projet : clarifier son projet pour le faire avancer ». Cette formation d'environ 12 journées, de décembre 2018 à mars 2019, combine apport théorique et mise en réseau avec des acteurs du territoire.

## Donne chatons contre bons soins

La chatte qui avait élu domicile au Jardin l'an dernier a eu une portée il y a de cela 8 mois, et s'apprête semble-t-il à réitérer... Alors que les chatons issus de portées précédentes avaient finalement tous disparus, il nous reste cette fois-ci a priori 1 mâle et 3 femelles. Nous cherchons donc des familles d'accueil afin de ne pas être envahis ! Ils aiment le grand air (appartement à bannir...).

Intéressés ? Contactez-nous !



## Période d'adhésion

17 Septembre 2018 – 17 Mars 2019

## 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)

## CHOU DE MILAN

Le chou pommé regroupe deux grandes variétés en apparence très éloignées : le **chou cabus** aux feuilles bien lisses et le **chou de Milan** aux feuilles, à l'inverse, très frisées et nervurées. Le chou de Milan est reconnaissable grâce à ses larges feuilles frisées et ses différentes teintes allant du vert franc au vert bleuté.



Le chou pommé est un aliment rustique qui se conserve très bien entier jusqu'à une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Préparation : Coupez-le d'abord en deux ou en quatre, selon sa taille et vos besoins. Enlevez ensuite si besoin toutes les feuilles abîmées et coupez le pied de chaque quartier. Rincez rapidement le chou à l'eau fraîche avec un peu de vinaigre blanc et égouttez-le. Empilez les feuilles les unes sur les autres sur votre plan de travail pour les découper en fines lamelles. Le chou est ainsi prêt à être sauté au wok, fondu en cocotte ou préparé en salade. Attention aux quantités : pour une préparation cuite, prévoyez le double de la quantité que pour une préparation crue. Comme beaucoup de légumes à feuilles, le chou diminue de volume à la cuisson.

### Tartiflette au chou vert

#### Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 Chou vert	30 g Crème fraîche	sel, poivre
1 Reblochon	20 cl Vin blanc	1 Filet d'huile d'olive
1 Oignon	100 g Lardons	

#### Préparation :

Préchauffez le four à th 6 (180°C). Lavez le chou et émincez-le en lamelles. Plongez-le dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min.

Pendant ce temps, épluchez et ciselez l'oignon. Dans une poêle, faites-le fondre avec les lardons pendant 5 min puis ajoutez la crème et le vin. Salez et poivrez.

Dans un plat allant au four, disposez le chou égoutté puis versez la préparation. Ajoutez le reblochon coupé en deux (crouste vers le haut) et enfournez pour 15 min.

Variante : Vous pouvez ajouter quelques pommes de terre cuites à l'eau.

## RADIS NOIR

Rond ou allongé, le radis noir est un légume de début d'hiver riche en fibres et vitamines B et C. Débarrassée de sa peau noire, sa chair épicée est appréciée en salade ou en condiment. Cru ou cuit le radis noir n'a pas du tout le même goût : laissez-vous surprendre par ce velouté !



### Velouté léger de radis noir

#### Ingrédients (pour 2 à 3 personnes) :

1 gros radis noir	1 càc d'huile d'olive	1 bouquet garni
4 échalotes	200 ml crème liquide légère	sel, poivre
bouillon de légumes	4 càs de son d'avoine	

#### Préparation :

Épluchez et émincez les échalotes, les faire revenir dans une grande casserole anti-adhésive avec 1 cuillère à thé d'huile d'olive. Pendant ce temps, pelez et râpez le radis noir. Ajoutez-le aux échalotes, couvrez de bouillon de légumes et ajoutez le bouquet garni. Porter à ébullition pendant 5 minutes, puis ramenez à feu doux et laissez cuire 15 minutes. Une fois le radis cuit (il devient tendre), ajoutez les 4 cuillères à soupe de son d'avoine, la crème fraîche puis mixez le tout. Salez et poivrez à votre goût. Servez bien chaud.