

La Feuille de Choux

Semaine 40 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergine	4.00€/kg	600g	2.40€
Blettes	2.60€/kg	400g	1.04€
Courge spaghetti	2.70€/kg	1.3kg	3.51€
Poireaux	2.70€/kg	700g	1.89€
Poivrons	4.00€/kg	500g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.84€

RAPPEL : on vous attend à l'occasion de notre

GARDIEN

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 : **récoltes** de fraises et de tomates-cerise et **dégustations** pour célébrer la Semaine du Goût à notre manière ! ;-)

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

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 !**

On vous attend nombreux, et en famille, et on vous encourage vivement à retirer vos paniers en fin de journée !

WANTED : pluie !

100 mm les quinze premiers jours de Juin puis plus rien ; 5 mm en Juillet ; 15 mm en Août ; 6 mm en Septembre...

Alors que l'on attendrait 30 à 50 mm par mois, la pluviométrie des derniers mois est catastrophique...

Les orages très localisés du mois d'août ont malheureusement épargnés notre exploitation ; s'ajoute à cela une évapo-transpiration très élevée : les terres sont sèches, et cela en profondeur ! Bien que l'on ait consacré beaucoup d'énergie à tenter d'arroser les cultures avec notre citerne, le manque d'eau sur toutes les cultures de plein champ (carottes, poireaux, betteraves, radis, navets, céleris-raves...) a fait des dégâts en termes de retard de culture ou de calibre insuffisant.

Après un printemps chaotique, on aurait apprécié une fin d'année plus clémente...

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

COURGE SPAGHETTI



Préparation :

Dans un 1^{er} temps, la courge spaghetti doit être débarrassée de la terre. Pour ce faire, brossez-la ! Une fois la courge spaghetti cuite, coupez-la en deux, retirez les graines puis prélevez la chair filandreuse à la fourchette ou à la cuillère. Vous obtiendrez un « spaghetti végétal ».

La courge spaghetti peut se faire cuire 4 manières différentes : à l'eau, à l'auto-cuiseur, au four ou au micro-ondes.

Cuisson à l'eau : Déposez la courge entière préalablement broyée dans une grande marmite. Couvrez d'eau, salez l'eau puis amenez le tout à ébullition. Laissez cuire pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau puis la chair de la courge. Faites-la refroidir dans l'eau froide afin de stopper sa cuisson. Coupez-la en deux.

Cuisson au four : Préchauffez le four à 180°C. Coupez la courge en deux sur sa longueur. Posez les deux moitiés de courge, chair vers le haut, sur une grille ou sur une plaque de cuisson. Afin d'éviter qu'elle ne sèche pendant la cuisson, vous pouvez les badigeonner d'huile d'olive. Faites-les cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la chair de la courge.

Associations : poireaux, oignons, tomates, poivrons, épinards, ail, roquette, basilic, sauge, thym... ; jambon ; fromage de chèvre, gruyère, emmental, brousse, gorgonzola...

Courge spaghetti au four gratinée au chèvre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 courge spaghetti de taille moyenne
2 cuillères à café de miel
2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
200 g de fromage de chèvre en bûche

Ail en poudre
Sel et poivre du moulin
1 filet d'huile d'olive
1 poignée de cerneaux de noix

Préparation :

Coupez la courge spaghetti en 2, dans le sens de la longueur. Retirez les graines et déposez-la sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, la chair vers le bas pour ne pas qu'elle sèche. Enfournez à 180° et laissez cuire pendant 50 minutes. Laissez ensuite tiédir quelques minutes puis grattez la chair à l'aide d'une fourchette pour former les spaghetti. Mélangez les spaghetti à la moutarde et laissez le tout dans les demi-courges qui formeront des récipients pour gratiner, voire servir. Coupez le fromage de chèvre en petits bouts et répartissez sur le dessus de la chair de la courge. Saupoudrez un peu d'ail en poudre, salez, poivrez et versez une cuillère à café de miel sur chaque moitié ainsi qu'un filet d'huile d'olive. Parsemez de quelques cerneaux de noix et enfournez 20 minutes, toujours à 180°, jusqu'à ce que le fromage ait bien fondu. Mélangez bien le tout et dégustez bien chaud.

POIVRONS

Cookies au poivrons

Recette proposée par Myrtille, adhérente



Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 poivrons (1 seul si c'est un gros !)
100g de beurre
1 œuf

200g de farine
50g de parmesan râpé
sel, poivre

Préparation :

Coupez les poivrons en petits dés. Dans un saladier, mélangez le beurre mou, l'œuf et la farine. Ajoutez le parmesan et les poivrons. Saler et poivrer.

À l'aide de 2 cuillères, formez des petites boules de pâte. Disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et aplatissez-les légèrement. Enfournez pour 20 min à 180°. On peut aussi mettre des graines selon les goûts !