

La Feuille de Choux

Semaine 40 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Pâtisseries	2.50€/kg	700g	1.75€
Poireaux	2.70€/kg	700g	1.89€
Poivrons	4.00€/kg	500g	2.00€
Tomates anciennes	4.50€/kg	500g	2.25€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.39€

Les Ecos ? LOGIQUE !

Energie des fées, les Resto' du Coeur, le CDAS de Janzé et le Centre Social de La Guerche de Bretagne organisent des animations sur les économies d'énergies jusqu'en Décembre.

Le 10 octobre au cinéma de Retiers et le 12 octobre au cinéma de La Guerche, à 20h30 : **projection** du film « Qu'est-ce qu'on attend ? » de M.M. Robin et débat animé par des élus et des associations locales.

Le 19 octobre à 20h30 à la salle polyvalente de Retiers : **conférence** sur la transition énergétique avec l'association NégaWatt et présentation du Plan Climat de la Communauté de Communes.

Sont aussi proposés des **ateliers pratiques**, au Centre social de La Guerche, d'Octobre à Décembre autour de la création de produits d'entretien, de cosmétiques, de meubles en palettes, etc...

Infos et inscriptions : 02 99 96 22 44

« Ille & bio » 26^e édition

La 26^e édition d'Ille & Bio aura lieu les **samedi 7 et dimanche 8 octobre** de 10h à 19h à Guichen. Salon des solidarités, Ille & Bio porte une attention particulière aux questions de l'agriculture et de l'alimentation biologiques, ainsi que de la santé pour favoriser les transitions écologique et sociale y compris au niveau de l'habitat et de l'énergie.

200 exposants, des discussions, conférences, projections, ateliers, jeux...

Nous n'y participerons pas cette année mais si vous y allez, vous croiserez nos « collègues » du Jardin de Cocagne de Rennes !

Tarifs : 6€ / 4€

Toute la programmation sur :

<http://www.illeetbio.org/programmation-illebio/>

Commandes groupées de pommes bio et locales

C'est reparti pour la 3^e année consécutive grâce au partenariat avec le GAEC Touchais de Chaumeré-Domagné ! Chaque mois, vous recevrez un e-mail avec des infos sur les variétés disponibles, les tarifs et conditionnements et la date butoir pour commander.

On commence cette année avec les variétés Jubilé (pomme équilibrée, idéale à croquer ou en gâteau / au four) et Pilote (pomme à croquer acidulée à la chair ferme), en lots de 3kg à 8.85€.

Vos commandes sont attendues pour le mercredi 11 octobre dernier délai, pour une livraison dans vos paniers en semaine 42 (ou 43 pour les adhérents retirant leur panier en semaines impaires).

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
Janzé	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

PATISSON



Le pâtisson appartient à la famille des cucurbitacées, de la même famille botanique que la courgette et que certaines courges (comme la Spaghetti). Le pâtisson a une chair plus dense et plus savoureuse. Il se consomme cru à l'état jeune ou plus tard cuit comme des courgettes. Il est riche en eau, minéraux, oligo-éléments, fibres et vitamines A, B, PP et C.

Tarte au pâtisson, Fourme d'Ambert et noisettes

Préparation : 20 min. | Cuisson : 50 min.

Ingrédients :

1 pâte brisée	55 g de noisettes mixées grossièrement
600 g de pâtisson	2 oeufs
135 g de Fourme d'Ambert	150 ml de crème fraîche ou de soja
50 g de lardons	150 ml de lait
1 gros oignon	sel et poivre du moulin

Préparation :

Éplucher et émincer les oignons puis les faire revenir quelques minutes dans une sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et les lardons. Couvrir et laisser cuire en mélangeant de temps en temps. Couper le pâtisson en dés et l'ajouter dans la sauteuse. Mélanger et laisser cuire quelques minutes à couvert. Réserver. Étaler la pâte brisée et en garnir un moule à tarte. Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Dans un saladier, battre les oeufs avec le sel et le poivre. Incorporer ensuite la crème puis le lait. Bien mélanger. Répartir le mélange du pâtisson sur le fond de la tarte, les noisettes et la Fourme d'Ambert coupée en dés. Répartir la préparation aux oeufs dessus puis mettre à cuire environ 40 min. Servir dès la sortie du four avec une salade.

Pâtissons et carottes

Préparation : 20 min. | Cuisson : 20 min.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

600g de pâtissons	
3 Carottes	2 càc thym
1 gros oignon	1/2 càc piment d'Espelette
4 gousses ail	35 cl eau
4 càs persil (frais ou surgelé)	2 càs huile d'olive



Préparation :

Rincer le pâtisson. Le couper en 2 et enlever les pépins à la cuillère. Le couper en gros cubes. Laver et brosser les carottes, puis les couper en rondelles. Rassembler les légumes. Éplucher et émincer un gros oignon (ou 2 moyens).

Dans une marmite ou un wok, ajouter un peu d'huile à l'oignon émincé et cuire à feu moyen à vif. Ajouter à l'oignon les gousses d'ail épluchées et écrasées sous la lame d'un couteau, faire blondir le tout environ 3 minutes. Ajouter sans attendre les légumes. Remuer de temps en temps. Pendant ce temps, préparer une infusette dans laquelle on insère du thym (ou autre plante). Ajouter de l'eau aux légumes sans couvrir et y plonger l'infusette de thym. Ajouter une pointe de piment d'Espelette pour relever le plat. Ajouter un peu de gros sel ou sel fin et couvrir à feu doux pendant 10 minutes environ puis retirer la boule de thym qui aura suffisamment infusé. Ajouter généreusement du persil. Laisser finir de cuire à découvert, afin que l'eau s'évapore presque en totalité. Dresser. Servir chaud accompagné par exemple de galettes aux céréales.