

La Feuille de Choux

Semaine 41 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou chinois <i>Pak choï</i>	2.20€/p.	1 p.	2.20€
Potimarron	2.90€/kg	1kg	2.90€
Echalotes	5.00€/kg	500g	2.50€
Pommes de terre <i>Allians</i>	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Sauge	1.10€/b.	1 b.	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.70€

Formation Tracteur

Comme chaque année, notre Chantier d'insertion met en place une formation avec *Agr'Equipe*, destinée à former quelques-uns de nos salariés à la Conduite de tracteur et des outils attelés en toute sécurité.

Cette formation de 4 jours allie aspects théoriques et aspects pratiques avec de la conduite, la réalisation de manœuvres et le maniement de divers outils attelés.

Cette année, la formation est programmée les 17 et 18 puis 24 et 25 Octobre.

Parmi les salariés ayant émis le souhait de suivre cette formation, sept ont été sélectionnés selon plusieurs critères, dont principalement celui du projet professionnel. Ainsi suivront la formation : Frédéric (sur la partie théorique uniquement car il a déjà une longue expérience de la pratique), Tony, Anne-Laure, Louise, Pascal, Rafael, et Cécile (notre encadrante « joker », qui intervient entre autres sur les périodes de congés de Paul et Michaël). Voilà un atout de plus au service de leur parcours professionnel !

Bienvenue à Myrtille !

Adhérente aux paniers depuis quelques années déjà, Myrtille a entrepris une formation de Conseillère en Insertion Professionnelle avec l'AFPA.

Dans le cadre cette formation, Myrtille est amenée à effectuer des stages de terrain. Elle a donc déjà effectué plusieurs périodes d'immersion au sein du Chantier d'insertion *Etudes et Chantiers*. Mais afin de diversifier les expériences, Myrtille nous a sollicités et nous avons donc le plaisir de l'accueillir pour 2 semaines de stage en Octobre, puis 3 semaines en Décembre.

La mission qui lui est confiée consiste notamment à travailler avec nos salariés (et plus spécifiquement nos salariés issus des migrations) sur la valorisation de leurs expériences et compétences, afin d'enrichir leurs CV et de mettre en avant tous leurs atouts lors d'entretiens d'embauche. Nous lui souhaitons pleine réussite !

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



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

CHOU CHINOIS PAK CHOÏ

Le pak choï, aussi appelé le bok choy, est originaire de Chine. C'est une plante potagère que l'on cultive pour ses feuilles et ses tiges. Il ressemble à la blette à cardes mais a un goût moins prononcé que le chou pommé.



Sa conservation

Il peut se conserver quelques jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, jusqu'à deux semaines si on évite de le laver. Pour les salades, il est préférable de le consommer dans les quatre ou cinq jours suivant son achat.

Au congélateur : le blanchir deux ou trois minutes, le couper en fines lanières et le rafraîchir dans l'eau glacée avant de le mettre dans un sac à congélation.

Sa consommation

Le chou chinois ou pak choï se déguste cru ou cuit, et sa saveur légèrement piquante est parfaite avec les recettes exotiques et orientales. On pourra ainsi cuisiner les feuilles du pak choï en salade. Il est idéal cuit en potage velouté, ou braisé avec du poisson. Coupé, il se cuit rapidement à feu très vif dans un wok avec un peu d'eau et un peu d'huile, un soupçon d'ail ou de gingembre broyé. Il se consomme croquant. On peut aussi le cuisiner en papillote avec un poisson blanc par exemple et des épices asiatiques. Il entre également dans la recette des nems.

Tarte croustillante au Pak Choï pour un Caprice

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 Pak Choï	4 feuilles de brick
300 g de pommes de terre	20 g de beurre
1 Caprice des Dieux	Poivre du moulin

Préparation :

Mettez le four à préchauffer à 180°C. Faites fondre le beurre. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles (pour une cuisson homogène). Emincez le Pak Choï et coupez le fromage en tranches. Une fois que tout est prêt, vous pouvez commencer à garnir le futur croustillant : Mettez une feuille de papier sulfurisé dans le fond d'une moule à tarte ou d'un moule à manquer de 20 cm de diamètre. Placez une feuille de brick et badigeonnez-la de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Faites de même avec les 3 autres feuilles de brick. Beurrez aussi les bords des feuilles.

Disposez les rondelles de pommes de terre sur les feuilles de brick beurrées, puis le chou chinois émincé (tassez bien) et enfin les tranches de fromage. Poivrez et faites cuire 20 à 25 minutes.

SAUGE

La sauge à petites feuilles a un parfum plus camphré que la sauge officinale. On peut aussi utiliser cette plante aromatique dans la cuisine, à la place de la sauge officinale. Viande, sauce, bouquet garni, tisane auront une nouvelle saveur.



Idées de recettes :

- Mettre un anchois entre deux feuilles de sauge, passer dans la pâte à beignet et faire frire pour un superbe antipasto.
- Mettre deux feuilles de sauge sur une tranche allongée de patate douce, entourer d'une tranche de prosciutto, et faire rôtir une vingtaine de minutes avec un filet d'huile d'olive
- Faire sauter des blancs de poulet et ajouter de la sauge, de l'oignon rouge, du citron et de la crème fraîche
- L'infusion de sauge est un bon remède contre le mal de gorge.