

# La Feuille de Choux

Semaine 41 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Aubergines Falcon</b>	4.00€/kg	600g	2.40€
<b>Betteraves Red River</b>	2.50€/kg	700g	1.75€
<b>Laitue</b>	1.00€/p.	1 p.	1.00€
<b>PDT Cephora</b>	1.90€/kg	1kg	1.90€
<b>Tomates anciennes</b>	4.50€/kg	700g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.20€</b>

## Coup d'œil sur le Jardin

La semaine dernière, nos Jardiniers se sont majoritairement consacrés à ces activités :

**Semis** : épinards, mâche, oignons, chicorée scarole, blettes, engrais verts

**Plantation** : mesclun

**Buttage** : haricots verts, choux

**Récolte** : pommes de terre, potimarrons, haricots secs, haricots violets

**Stockage** : oignons

**Arrachage** : pieds de tomates cerise, concombres, haricots violets

Dès cette semaine vont commencer les préparatifs visant la couverture de notre station de lavage de légumes : 70m<sup>2</sup> de toiture et de nouveaux espaces de stockage sont à réaliser durant l'hiver, saison plus « calme » et donc plus propice aux travaux !

## Financement participatif pour le Biaù Jardin sous forme de don contre don

Le Relais pour l'Emploi est partie prenante du Biaù Jardin, activité de jardinage collaboratif et intergénérationnel sur la commune de Retiers.

Afin d'équiper le Biaù Jardin de jardinières surélevées pour personne à mobilité réduite, des outils adaptés et d'un sol adapté en planches de bois composite, une campagne de financement participatif est programmée du 21/09 au 25/11/2017. Diverses contreparties sont prévues (légumes, repas, panier garni...) pour les généreux donateurs. Pour en savoir plus et participer, reportez-vous à la plaquette jointe à votre panier !

Merci pour eux !

## Réunion de la Commission Adhérents

Le **jeudi 18 novembre à partir de 18h**, les membres de la Commission Adhérents (composée de Jérôme, Dany, Jérémie et Marlène, adhérents au Theil, Marie et Valérie, adhérentes à Janzé, Paul, adhérent à Vitré) se réuniront au Jardin afin de préparer avec nous les différents temps forts qui rythmeront les prochains mois. Avaient été envisagés : un Atelier Cuisine, un temps de rencontre sur point de dépôt, un Atelier de construction d'hôtel à insectes, un Atelier de construction d'un salon de jardin en palettes... Si vous souhaitez participer à cette rencontre voire même rejoindre la Commission, n'hésitez pas ! **Vous êtes les bienvenus !**

### 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](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)

## BETTERAVE RED RIVER

Racine ronde homogène avec un beau collet et un petit pivot. Coloration interne d'un beau rouge puissant. Taux de sucre élevé. La betterave peut être pelée, cuite à la vapeur, puis consommée chaude avec du beurre comme un mets délicat, ou refroidie en salade, ou encore pelée, râpée crue, puis mangée en salade, seule ou accompagnée d'autres légumes. En Europe de l'Est, la soupe de betterave, comme le bortsch, est un plat populaire. Dans la cuisine indienne, la betterave hachée, cuite et épicée est un accompagnement courant.



### MODES DE CUISSON :

**A la poêle** : Couper la betterave en assez fine rondelle, faire cuire dans une poêle avec de l'huile et de l'ail, couvrir. Quand la betterave devient tendre rajouter une cuillère de crème fraîche.

**Vapeur** : 30 minutes (45 minutes pour les grosses) pour une betterave entière non épluchée.

**Eau bouillante** : 2h30 (4h pour les grosses) pour une betterave entière non épluchée. 30 minutes pour des tranches de 1 cm d'une betterave épluchée.

**Au four** préchauffé à 170° : 1 à 2 heures à 170° pour une betterave entière, emballée dans une feuille d'aluminium robuste, sans trop les serrer et en pinçant bien la feuille pour la fermer (en même temps qu'une autre cuisson au four par économie d'énergie !)

Pour éviter d'avoir les mains complètement rouges, peler les betteraves dans un récipient rempli d'eau.

### Tarte à la betterave et au chèvre frais

#### Ingrédients :

1 pâte à tarte feuilletée ou brisée	mascarpone ou crème fraîche
1 ou 2 betteraves (suivant la taille) déjà cuites	du chèvre frais
pignons de pain	ciboulette

#### Préparation :

Étaler votre pâte à tarte dans votre plat. Étaler sur votre pâte une cuillère à soupe de chèvre frais mélangé avec une cuillère à soupe de crème, du sel et du poivre. Découper des rondelles de betterave et les étaler sur votre pâte comme une tarte aux pommes. étaler sur les rondelles quelques cuillères de crème fraîche. Passer 20 minutes au four à 180 degrés. Laisser tiédir. Parsemer de quelques pignons de pain et de ciboulette finement découpée. Avant de servir pour pouvez rajouter une cuillère de chèvre frais sur votre part.

### Gâteau végétalien à la betterave et aux épices

*Testé et approuvé lors de notre Atelier Cuisine végétalienne*

#### Ingrédients :

2 petites betteraves râpées	Noix de muscade
400g de farine	Vanille liquide
50cl de lait de coco	Cannelle
300g de sucre	3 cuillères à café de bicarbonate
3 cuillères à soupe d'huile végétale	

#### Préparation :

Mettre l'huile dans un récipient. Rajouter ensuite le sucre, la cannelle, la vanille, le bicarbonate, le lait de coco dans cet ordre. Mélanger puis rajouter la farine, bien remuer et mettre la betterave râpée et remuer bien de nouveau. Mettre dans un moule puis faire cuire environ 35 minutes au four à 180°.