

# La Feuille de Choux

Semaine 42 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Aubergines</b>	4.00€/kg	500g	2.00€
<b>Chicorée Pain de sucre</b>	1.30€/p.	1 p.	1.30€
<b>Chou-fleur</b>	2.50€/p.	1 p.	2.50€
<b>Navets</b>	2.70€/kg	600g	1.62€
<b>Poivrons</b>	4.00€/kg	300g	1.20€
<b>Pommes de terre</b>	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.62€</b>

## Coup d'œil sur nos Jardiniers

Cette semaine, nous accueillons 3 nouveaux salariés : Anaïs, Thierry et Hassan. Leur **recrutement** fait suite aux départs de Jean-Claude, qui a déménagé dans le Sud, et Cyril, qui est arrivé au terme de son contrat chez nous.

Parallèlement, l'une de nos deux Stéphanie a entamé un **stage** de 2 semaines en vente auprès de la Ferme de la Cordière (producteurs de viande porcine au Theil) et l'autre Stéphanie débutera la semaine prochaine un stage d'une semaine en animation au sein de Crocq'Vacances.

Quant à Osman, il vient de commencer une session de 4 semaines de **découverte des métiers** du secteur agricole, où son expérience antérieure en mécanique semble susciter de l'intérêt...

Enfin Monia s'entraîne chaque jour à rouler à **vélo** sous les conseils et encouragements de ses collègues et elle semble y avoir pris goût : on ne l'arrête plus !

## Formation P.R.A.P. le 22 octobre

Le lundi 22 après-midi, nos Jardiniers seront amenés à effectuer la formation à la « Prévention des Risques liés à l'Activité Physique », dispensée par la M.S.A. Celle-ci abordera plus particulièrement les thèmes *Anatomie* et *Gestes & Postures*, avec l'accent mis sur la colonne vertébrale et les solutions pour ménager son dos.

Après la théorie, une série d'exercices de mise en pratique leur permettra de s'essayer au port de charge sans risque et à l'élimination des positions inconfortables.

Une nécessité alors que l'on entame la période de récolte des légumes de garde (pommes de terre, courges, betteraves, radis d'hiver, navets, etc.) qui représentent des tonnes de légumes à déplacer ! Cette formation est pour nous un complément indispensable à l'Action Sport que nous mettons en place tous les hivers et dont nous vous reparlerons...

### 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-FLEUR Graffiti

Variété qui produit de magnifiques têtes d'un violet foncé, d'environ 1 kg, protégées par un feuillage vigoureux. C'est un chou-fleur d'excellente qualité gustative qui devient vert après cuisson.

Longtemps coloré, le chou-fleur est aujourd'hui surtout connu pour sa blancheur. C'est par des croisements successifs que les variétés blanches actuelles sont apparues. Les anciennes variétés de chou-fleur montraient naturellement une grande diversité de couleurs, et ce sont ces variétés qui sont remises au goût du jour. Les pigments naturellement synthétisés par la plante ont aussi des atouts nutritionnels : le orange est celui du carotène, que l'on trouve dans la carotte, et qui est un précurseur de la vitamine A ; le pigment violet est de la famille des anthocyanes, antioxydants puissants ; et enfin le chou-fleur vert doit sa couleur à la présence de chlorophylle qui le rend doux !

Il se consomme cru en salade ou cuit, nature, en gratin avec de la béchamel ou encore accompagné d'une sauce au curry qui complète très bien sa saveur. C'est un légume peu calorique et riche en vitamine C.

Il se garde quelques jours au réfrigérateur. Vous pouvez très bien le congeler après l'avoir blanchi 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.



### Chou-fleur rôti aux épices indiennes

*Préparation : 15 min. | Cuisson : 1h*

#### Ingrédients :

1 tête de chou-fleur	4 c.soupe d'huile d'olive
1 c.café + ½ c.café de sel	½ c.café de poivre
1 c.café de piment de Cayenne	1 c.café de curcuma
1 c.café de cumin	1 c.café de poudre Sambar
1 tasse de yaourt	1 c.soupe d'aneth hachée
1 c.soupe de menthe hachée	½ c.café de cumin

#### Préparation :

Préchauffer le four à 200°C. Couper le chou-fleur en petits morceaux et déposer dans un saladier. Dans une jatte, mélanger les épices moulues avec l'huile d'olive. Verser ensuite en filet sur le chou-fleur. Bien mélanger et laisser reposer 1/2 heure pour que le chou-fleur s'imprègne. Répartir les fleurons sur une plaque de cuisson tapissée de papier aluminium. Enfourner et cuire pendant 1 heure. Pendant ce temps, préparer la sauce au yaourt en mélangeant les ingrédients restants : yogourt, aneth, menthe, cumin et sel. Réserver au réfrigérateur. Lorsque le chou-fleur est cuit, servir immédiatement, nappé de sauce au yaourt.

## NAVETS

### Mousseline de navets

*Recette issue de l'Agenda Coccagne 2018*

#### Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

4 pommes de terre	2 càs de crème fraîche
4 navets	sel et poivre
2 oignons	

#### Préparation :

Pelez les légumes puis déposez-les dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition puis laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Vous pouvez également faire cuire tous les légumes à la vapeur. Egouttez et mixez les légumes une première fois avec une pincée de sel et du poivre. Incorporez la crème fraîche et mixez une seconde fois. Servez aussitôt avec un poisson grillé ou une viande rôtie.

