

# La Feuille de Choux

Semaine 42 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Occagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou kale frisé	8.00€/kg	300g	2.40€
Carottes violettes	2.50€/kg	700g	1.75€
Courge Galeuse d'Eysines	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Pâtisseries	2.40€/kg	600g	1.44€
Poivrons	4.00€/kg	500g	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.29€</b>

## Les œufs bio de la Ferme du Dos d'âne

Certains d'entre vous ont pu rencontrer Pierre Cosnet, notre producteur d'œufs bio partenaire, lors du Marché à la Ferme du 1<sup>er</sup> octobre.

A votre demande, nous transmettrons désormais les informations relatives à la ponte des œufs en agrafant le document de référence sur la feuille d'émargement.

Nous avons été ravis d'apprendre que l'activité de Pierre se porte à merveille : « *La crise des œufs nous a impactés mais avec une augmentation forte de nos ventes. En effet nous on lutte contre les poux de manière naturelle en utilisant d'autres acariens qui les mangent (= lutte intégrée).* »

Si vous souhaitez vous abonner aux œufs de la Ferme du Dos d'Âne en complément de votre panier de légumes, c'est possible ! Vous pouvez vous abonner pour quelques mois seulement si vous avez vous-mêmes des poules qui se mettent au repos l'hiver. Vous pouvez choisir une livraison chaque semaine ou une semaine sur deux... Contactez-nous !

## Les actualités du Jardin

Cette semaine, on note l'arrivée de **Gilliane** et **Kris** suite au départ de Camille et Patricia. Côté encadrement, **Cécile** (qui assurait déjà les remplacements de Paul et Michaël durant l'été) a fait son retour. Elle secondera en effet les encadrants jusqu'à début Décembre, pour permettre à Michaël, notre chef de culture, de « s'isoler » durant le mois de Novembre afin d'établir le **plan de culture** pour 2018. Il s'agit en effet de faire le bilan de la saison écoulée, d'un point de vue quantitatif et qualitatif, afin de sélectionner les variétés de légumes que nous produirons l'an prochain. Il s'agit également de définir les surfaces correspondantes, de déterminer les emplacements de chaque culture en plein champ et sous serre (rotation des cultures), les dates de semis et de récolte, les quantités de semences à acquérir... C'est la production des légumes qui seront dans vos paniers jusqu'au printemps 2019 qui est en jeu ! Un sondage vous a d'ailleurs été envoyé concernant la tomate Cœur de bœuf rose : stop ou encore ? A vous de choisir !

## Période d'adhésion

11 Septembre 2017 - 11 Mars 2018

## 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)



## LE CHOU KALE FRISE OU PLAT

Chou ancien non pommé dont on récolte les feuilles pendant toute la période automnale et hivernale de même qu'au début du printemps. Bourré de vitamines, sels minéraux, fibres, il est très peu calorique.



Crues, les feuilles de chou se conservent telles qu'elles, enveloppées dans un sachet de papier kraft ou un torchon humidifié et ce pendant plusieurs jours dans le bac à légumes. Cuites, elles se conserveront un peu moins d'une semaine au frais dans un contenant hermétique. Vous pouvez aussi les congeler.

Le chou Kale se consomme cru, mais également cuit à la vapeur, sauté rôti, sous forme de chips, de gratins, dans vos tartes et quiches, dans des lasagnes tels les épinards...

### Quiche aux carottes et chou kale frisé

#### Ingrédients :

1 pâte brisée | 2 carottes | 3 à 4 feuilles de chou kale | 150 ml de crème fraîche épaisse | 150 ml de lait entier | 4 œufs + 1 jaune d'œuf | 2 c. à soupe de purée de raifort | Graines de cumin | Graines de coriandre | Thym | Sel et poivre

#### Préparation

Nettoyez les feuilles de chou kale en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Faites blanchir les feuilles de chou dans une eau bouillonnante additionnée de sel et de bicarbonate de soude pendant environ 10 minutes. Trempez-les dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Égouttez-les. Détaillez-les en languettes. Brossez les carottes puis râpez-les à l'économe. Répartissez le chou haché, les carottes râpés, les graines de cumin et de coriandre sur le fond de la pâte à tarte. Effeuillez le thym. Battez vigoureusement les œufs et le jaune supplémentaire. Une fois bien mousseux, incorporez le lait, la crème et le raifort tout en battant énergiquement. Assaisonnez. Versez ce mélange dans la tarte.

Enfournez la tarte dans le bas du four préchauffé à 210°C. Faites cuire 10 minutes. Réduisez la température à 200°C, faites cuire encore 10 minutes, réduisez à 180°C et faites cuire 15 à 20 minutes. Laissez tiédir avant de servir.

## COURGE GALEUSE D'EYSINES

Sa peau est rose. Au fil de sa croissance elle se couvre de gales sèches liégeuses qui ressemblent à des arachides et deviennent très abondantes lorsqu'elle s'approche de la maturité. Sa chair est jaune d'or vif. Elle est fine, dense et plutôt sucrée. Elle est excellente en potage, en gratin, mais aussi en carrés cuits à la vapeur et passés ensuite dans les graines de sésame et de nigel.



### Galettes de courge galeuse d'Eysines, kale, flocons d'haricots azukis et sésame

#### Ingrédients (pour 12 à 20 galettes) :

**Pour les galettes** : 250 g de courge | 6 belles feuilles de chou kale | 175 g de flocons de haricots azukis | 2 c. à soupe bien bombée de graines de sésame | 6 œufs | 175 à 300 ml d'eau | Poivre

**Pour la sauce** : 2 c. à soupe bien bombée de tahini (purée de sésame) | 1 c. à café de tamari (ou sauce soja allégée en sel) | 2 à 4 c. à soupe d'eau chaude

#### Préparation

Dans un grand saladier. Déposez les flocons d'azukis avec 175 ml d'eau. Laissez reposer 10 à 15 minutes ou le temps de préparer la courge, le chou, l'oignon et les œufs. Pendant ce temps, épluchez la courge. Râpez-la. Enlevez la tige centrale des feuilles de kale puis hachez-les finement. Épluchez l'oignon puis râpez-le finement. Battez les œufs. En ce qui concerne les flocons d'azukis... ajoutez un peu d'eau si la préparation est trop sèche. Ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez. Préparez des galettes que vous ferez dorer à la poêle. Ajoutez un peu d'eau à la préparation dans le cas où les galettes seraient trop sèches. Pendant ce temps, préparez la sauce en diluant la pâte de sésame (tahin) dans un peu d'eau chaude. Ajoutez le tamari. Servez les galettes encore chaudes avec la sauce.