

La Feuille de Choux

Semaine 43 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou Pet Tsaï Ou Brocoli	2.20€/p. 3.40€/kg	1 p. 650g	2.20€ 2.20€
Fenouil	3.70€/kg	600g	2.22€
Oignons rouges	3€/kg	600g	1.80€
Poireau	2.70€/kg	1kg	2.70€
Laitue batavia	1.20€/p.	1p.	1.20€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.12€

Notre « station MIR » est en lévitation

Stéphane, Educateur Technique Spécialisé, en stage depuis fin septembre au jardin a une mission d'une plus haute importance pour notre galaxie JARDIN. Il est en charge d'organiser la construction de la station MIR. Mais Quésaco ? une **station de lavage de nos légumes** avant préparation de commandes. Ainsi, il a travaillé avec les jardiniers sur la réalisation des plans (70m² de surface seront couverts) et maintenant la phase ancrage vient d'être lancée (photos ci-jointes). Le souhait de Stéphane est de placer cette activité au cœur d'une **démarche cohésive des jardiniers, avec leurs compétences et nos moyens**, et tout cela sur une **base de volontariat et de réciprocité**.



Nos légumes cuisinés pour vous à Janzé

Ils avaient commencé à s'approvisionner en légumes chez nous, pour leur service de petite restauration. Après une interruption de plusieurs mois, la cave à bières de Janzé « Auprès de ma Blonde » s'est remise à cuisiner les légumes bio et de saison de notre Jardin. Vous les retrouverez notamment au menu de leur dîner spécial anniversaire le samedi 28 octobre. Bon appétit !



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
Solidarité, pour l'emploi, travail et adhésion

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

LE BROCOLI



Gratin de brocoli

Ingrédients

2 œufs	2 tranches de jambon dégraissé
15 cl de crème fraîche	100 g de fromage râpé
Poivre, Sel, Muscade	1 oignon
2 gousses d'ail	300 g de brocoli
Chapelure	

Préparation

Faire bouillir un fond d'eau légèrement salée dans une grande casserole. Plonger les brocolis, couvrir et laisser cuire à feu doux. Battre les 2 œufs dans un grand bol, ajouter la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade. Mélanger. Ajouter les 2 tranches de jambon préalablement coupées en petits morceaux ainsi que le tiers du fromage râpé. Mélanger le tout. Lorsque les brocolis sont tendres, les égoutter le plus possible. Préchauffer le four (180°C). Faire chauffer un fond d'huile dans la casserole et y mettre l'oignon haché grossièrement. Faire revenir à feu très doux et ne pas faire brunir ! Y ajouter les deux gousses d'ail pressées et les brocolis. Assaisonner légèrement et bien mélanger. Verser le contenu de la casserole dans un plat à gratin, bien étaler. Verser le mélange d'œufs, étaler le tout de façon uniforme. Saupoudrer de chapelure et du restant de gruyère râpé. Mettre le plat au four, toujours sur 180°C et laisser cuire pendant entre 30 et 45 min. Vérifier la cuisson de temps en temps... L'ensemble doit être (en fin de cuisson) assez dense, un peu comme une grosse omelette.

LE CHOU CHINOIS PE-TSAÏ



Chou chinois champignon et riz

Ingrédients

1 chou chinois	1 oignon
300 g de champignon de Paris	1/2 verre de riz
1 cube de bouillon de volaille	Poivre, Sel, Huile d'olive

Préparation

Couper l'oignon en petits morceaux et faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Couper les champignons en morceaux et les ajouter aux oignons rissolés. Emincer le chou chinois et le mettre dans la sauteuse. Ajouter 1 cube de bouillon de volaille dilué dans un verre d'eau chaude, saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert en remuant de temps en temps pendant 10 minutes. Après réduction du chou, ajouter 1/2 verre de riz et laisser cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à absorption du jus de cuisson. Si besoin, adjoindre un peu d'eau pour finir la cuisson du riz.