

La Feuille de Choux

Semaine 43 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes vrac	2.50€/kg	900g	2.25€
Epinard	5.60€/kg	300g	1.68€
Fenouil	3.70€/kg	400g	1.48€
Oignons rouges	3€/kg	600g	1.80€
Piments	7€/kg	150g	1.05€
Chou vert ou rouge	2.20€/p.	1	2.20€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.46€

Paniers solidaires

Notre chantier d'insertion distribue chaque semaine des paniers de légumes biologiques à notre réseau de 180 adhérents sur le pays de Vitré.

Dans notre jargon associatif nous parlons communément de notre offre de *panier bio, local et solidaire*, trois valeurs fortes qui nous unissent au sein de notre mouvement associatif.

En 2019, nous aimerions mettre l'accent sur l'offre *solidaire*.

A ce titre, nous avons réuni dernièrement nos partenaires sociaux afin de travailler ensemble sur un projet de développement de paniers solidaires à destination de famille à faible ressources financières. La volonté commune est de faciliter l'accès à des légumes frais ainsi qu'accompagner ce public à la cuisine de ces légumes. Un beau projet dont nous ne manquerons pas de vous reparler.

Enquête de satisfaction

Vous avez sûrement remarqué l'envoi mail de notre enquête de satisfaction. Ce questionnaire a été établi par la commission « adhérents » en ayant le souci de solliciter à la fois votre avis sur le panier de légumes mais aussi la dimension bio, locale et solidaire de celui-ci. Pour ceux et celles qui souhaiteraient remplir ce questionnaire par papier, nous vous invitons à nous le faire savoir par téléphone, mail ou auprès des jardiniers lors de la récupération du panier.

Par avance merci de vos retours qui nous sont précieux.

Nous vous communiquerons les résultats de ce questionnaire d'ici fin 2018.

Jour férié en prévision

Au vu du jeudi 1^{er} nov. férié, vos paniers seront récupérables **le vendredi 2 nov.**

- **de 12h à 19h... au jardin**, nous accepterons les retardataires le lundi matin suivant...
- **à partir de 15h30 à la Boucherie Moreau à La Guerche de Bgne.**

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
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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

FENOUIL



Le fenouil dans la cuisine...

Compagnon incontournable des **poissons** (bar, dorade...) et des fruits de mer (moules, crevettes...), le fenouil relève également très bien les **viandes blanches**.

Son goût prononcé permet de lui associer des saveurs puissantes et marquées : tentez l'association avec des suprêmes d'**orange** ou du **jus de citron**.

En dessert, dans une tarte aux **pommes** ou aux **poires** parfumée d'épices chaleureuses comme le **clou de girofle**, le **gingembre** ou l'**anis étoilé**.

Tarte au chèvre et au fenouil

Recette testée et approuvée lors de notre Garden Party

Préparation : 15 min. | Cuisson : 45 min.

Ingrédients :

1 pâte brisée	1 bulbe de fenouil
1 fromage de chèvre frais	1 œuf
4 c. à s. de lait	12 c. à s. de crème liquide
Sel, poivre	50g emmental

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Etalez la pâte et disposez-la dans le moule. Emincez finement le fenouil et mélangez-le avec le fromage de chèvre, l'emmental, l'œuf, le lait, la crème. Salez, poivrez.

Disposez le mélange sur la tarte et enfournez pour 40 – 45 min.

Flan de fenouil

Préparation : 30 min. | Cuisson : 20 min.

Ingrédients :

6 œufs
2 cœurs de fenouil
30 g de parmesan
25 cl de lait
10 cl de crème fraîche
Poivre, Sel

Préparation :

Coupez les fenouils en lamelles, couvrez de lait, salez et laissez cuire 15 min. Préchauffez le four à 150°C (thermostat 5).

Battez les œufs en omelette et incorporez-leur le parmesan râpé et la crème. Assaisonnez.

Mixez le fenouil avec le lait de cuisson et passez éventuellement au tamis pour éliminer les fibres. Incorporez la purée de fenouil aux œufs et répartissez dans 4 ramequins beurrés ou moule à cannelés.

Enfourez au bain-marie pour 15-20 minutes de cuisson.