

La Feuille de Choux

Semaine 44 – année 2017



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Céleri branche	3.50€/kg	400g	1.40€
Chicorée Pain de sucre	1.50€/p.	1 p.	1.50€
Chou-fleur	2.50€/p.	1 p.	2.50€
Poivrons	4.00€/kg	500g	2.00€
Tomates anciennes	4.00€/kg	700g	2.80€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.20€

Nouveau partenariat avec un apiculteur

Les abeilles ont fait leur retour au Jardin ! Cette fois, c'est Jean-Charles ESNAULT, apiculteur installé depuis 8 mois suite à une reconversion professionnelle et un BP REA « Apiculture » effectué à Laval, qui pose ses ruches chez nous. 5 à 10 ruches devraient être installées au Jardin, pour un total de 150 ruches, abritant des abeilles noires, abeille rustique et appropriée à la région bretonne.

Jean-Charles vend son miel sur les marchés de La Guerche le mardi et Châteaubriant le mercredi. La production cette année a été mitigée, car la météo et l'environnement sont 2 facteurs non négligeables. Jean-Charles a à cœur d'échanger avec ses clients. Nous nous ferons donc un plaisir d'organiser une rencontre prochainement !



Sondage tomate Cœur de bœuf rose

31 adhérents ont répondu à notre sondage sur la tomate Cœur de bœuf rose dont **77,4 %** souhaitent que l'on poursuive la culture de cette variété ancienne l'an prochain. Certains gourmands la conseillent avec mozzarella, vinaigre balsamique et basilic... Profitez-en vite, la saison se termine !



Du safran *made in Breizh*

Après 2 ans passés au Jardin, **Ludovic** consacre actuellement son énergie à la culture de ses crocus, qui lui ont donné une belle récolte de safran durant le mois d'octobre, pour sa 2^e année d'activité. Il écoule principalement sa production auprès des restaurateurs locaux. Mais Ludo vient aussi de récupérer un nouveau terrain au Theil de Bretagne, qu'il aménage pour y transplanter sa safranière. Suite à son départ, **Etienne** a intégré notre équipe de Jardiniers la semaine dernière pour compléter l'effectif.

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
Zanzé mardi 15h - 19h
Vitré mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Grandir, pour l'Homme, traverser les sélections

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

CHOU FLEUR

Chou-fleur épicé à la noix de coco

Préparation : 30 min. | Cuisson : 20 min.



Ingrédients (pour 4 personnes) :

600g de chou-fleur	2 càs d'huile d'arachide
2 petits poivrons rouges	20g de beurre
1 gros oignon	1 càc de sambal oelek (pâte de piment)
1 gousse d'ail haché	1 càc de sucre roux
80g de sauce tomate	2 càs de coriandre hachée
60ml de bouillon de poulet	1 càc de curcuma
200g de crème de coco	1 càc de cumin en poudre
1 càc de garam masala	½ càc de mélange tandoori en poudre

Préparation :

Pelez et émincez finement l'oignon. Coupez le poivron en deux, épépinez et évidez-le, et coupez-le en fines lanières. Séparez le chou-fleur en petites fleurettes.

Chauffez l'huile et le beurre dans une poêle à fond épais, ajoutez l'oignon et cuire 2 min. sans cesser de remuer. Ajoutez l'ail, les épices, le sucre roux et cuire 1 min. à feu moyen. Ajoutez la sauce tomate, mouillez avec le bouillon et la crème de coco et bien mélanger. Incorporez les fleurettes de chou-fleur et les lanières de poivron, portez à ébullition et réduire le feu. Laissez mijoter 10 min. à découvert, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, et incorporez les feuilles de coriandre. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu de bouillon. Servir chaud.

CELERI BRANCHE

Cru ou cuit, émincé, en bâtonnets ou en dés, le céleri-branche est un légume aussi facile à préparer qu'à cuisiner. Détachez les côtes les unes des autres, puis coupez-les au ras des feuilles ; passez-les rapidement sous l'eau claire et séchez-les soigneusement ; pour supprimer les fils, désagréables en bouche, pelez chaque branche à l'économe ; taillez les côtes en fonction des besoins de votre recette.



Cuisson : 10 min. à l'autocuiseur ou dans de l'eau bouillante pour une chair fondante ; 20 min. au four pour le préparer en gratin.

Tourte au céleri-branche et au jambon

Ingrédients :

2 pâtes feuilletées	2 jaunes d'œufs
150 g de jambon	1 jaune d'œuf pour la dorure
100 g de gruyère râpé	20 cl de crème fraîche
1 pied de céleri branche	sel, poivre

Préparation :

Epluchez et séparez les feuilles des tiges de céleri, puis lavez-les. Emincez les tiges en morceaux et hachez les feuilles comme du persil. Faites cuire le céleri émincé dans un fond de beurre, salez, poivrez. Egouttez en fin de cuisson. Coupez le jambon en dés. Disposez une pâte feuilletée dans un moule chemisé de papier de cuisson. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Préchauffez le four à 180°C/210°C (th.6/7). Dans un récipient, mélangez le céleri égoutté, les feuilles pochées, le jambon, le gruyère râpé, les jaunes d'œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre. Répartissez le mélange sur le fond de tarte. Rabattez légèrement les bords de la pâte vers le centre et passez-y de la dorure. Recouvrez avec la seconde pâte en faisant adhérer à l'aide d'une légère pression les bords dorés avec les bords du couvercle. Au pinceau, recouvrez entièrement de dorure et percez un petit trou au centre de la tourte. Réalisez la décoration avec une fourchette. Enfouez 40 min à 180°C/210°C.