

La Feuille de Choux

Semaine 44 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou-fleur	2.50€/p.	1 p.	2.50€
Poireaux	2.70€/kg	750g	2.02€
Pommes de terre	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Pourpier d'hiver	10€/kg	200g	2.00€
Topinambours	2.90€/kg	700g	2.03€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.55€

Agenda Cocagne 2019

Comme chaque année, nous sommes heureux de vous proposer d'acquérir l'Agenda édité par le Réseau Cocagne.

Bel objet ambassadeur des Jardins de Cocagne, l'agenda 2019 propose, en plus des fonctionnalités classiques d'un agenda, 52 recettes de cuisine originales à partir de légumes.

Spécificité pour 2019 : le Réseau Cocagne a choisi de mettre à l'honneur la richesse des cuisines d'ailleurs. Un appel à contributions avait été lancé aux quelque 100 Jardins de Cocagne en France afin de récolter les recettes de légumes des Jardiniers issus des migrations actuelles.

Cet agenda est vendu à 12€ l'unité.

Commandez-le avant le 25 novembre via le coupon ci-joint pour (vous) l'offrir pendant les fêtes !

Livraison prévue début Décembre dans vos paniers

RAPPEL : Enquête de satisfaction

Vous avez **jusqu'à ce week-end** pour remplir en ligne notre enquête de satisfaction !

Ce questionnaire a été établi avec le concours de 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 sur papier, nous vous invitons à nous le faire savoir par téléphone ou mail (afin de vous transmettre le formulaire dans le panier) ou à le réclamer aux Jardiniers en retirant le panier au Theil.

Par avance merci de vos retours qui nous sont précieux !

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

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
Zanzé	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

TOPINAMBOUR

Originaire des États-Unis, le topinambour est arrivé au XVII^e siècle sur le territoire européen. Sa proximité gustative avec ce légume explique son surnom d'« artichaut du Canada ». Son existence se fait connaître et il est rapidement apprécié. Cependant, depuis la 2nde Guerre Mondiale, ce légume dit de « rationnement » se substituant à la pomme de terre voit sa côte de popularité s'écrouler. Ce légume retrouve peu à peu ses lettres de noblesse et est désormais présent aux menus d'hiver des grands restaurants notamment sous forme de velouté.



Attention : les topinambours doivent être consommés rapidement après cuisson et ne jamais être réchauffés sinon ils deviennent indigestes et provoquent des flatulences. Le topinambour est beaucoup plus digeste s'il est accompagné de feuilles de sauge dans sa cuisson ou d'1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude pour 2 litres d'eau.

Idées recette :

- Cru, émincé ou râpé, assaisonné d'huile de noisette et de vinaigre de cidre, il agrémente les **salades de crudités**.
- Il se cuisine aussi en **soupe**, revenu dans une casserole, en compagnie d'un oignon émincé, d'un peu de céleri branche, de lait de coco et de curry (le tout délayé avec un peu d'eau avant d'être mixé).
- Il se marie très bien avec la pomme de terre et le potiron pour réaliser une **purée** onctueuse au goût subtil.
- Préalablement bouilli, coupé en rondelles et disposé dans un plat avec une sauce béchamel, une pointe d'ail et du fromage râpé, il fera un excellent **gratin**.
- Servi chaud, en accompagnement d'une viande (blanche comme le veau ou le porc), d'une volaille rôtie ou d'un poisson, il est délicieux coupé en cubes ou en rondelles épaisses, **sauté à la poêle** avec un peu de beurre ou un trait d'huile d'olive, relevé d'herbes fraîches comme le persil ou le cerfeuil.
- Associé à des pommes de terre et oignons, voire même carottes et poireaux, il trouvera sa place dans une **tartiflette** originale.

POURPIER D'HIVER Claytone de Cuba

Le pourpier fait partie de la famille des Portulacaceae. Originaire des régions subtropicales et tropicales, depuis plus de 2000 ans il est consommé en Inde. Il était utilisé comme épice et légume en Egypte ancienne.



Cru, les feuilles et tiges ont une agréable saveur acidulée et sont croquantes et juteuses. Le pourpier a dernièrement intéressé les nutritionnistes car ses feuilles ont une quantité non négligeable d'acides gras Oméga 3.

Idées recette :

Proche de la mâche, de l'oseille et de l'épinard, il se consomme **cru en salade** avec par exemple une sauce au yaourt, ail, citron et épices. La tige se mange aussi.

Cuit, on le fait revenir dans un peu d'huile de tournesol à feu assez vif durant 5mn. Il se prépare alors comme des épinards, il a un goût légèrement citronné.

On peut aussi le blanchir dans l'eau salée puis ajouter une cuillère à soupe d'huile de colza, du sel, du poivre, 1 anchois et 2 gousses d'ail pilées, de la mie de pain trempée dans du lait, 2 œufs et on fait **gratiner** cette préparation au four avec du fromage râpé et de la chapelure.

Le pourpier accompagne très bien les **poissons** au four. On peut aussi l'utiliser pour farcir une carpe ou une dorade.