

# La Feuille de Choux

Semaine 45 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Betteraves</b>	2.50€/kg	800g	2.00€
<b>Blettes</b>	2.60€/kg	600g	1.56€
<b>Courge Spaghetti</b>	2.70€/kg	1.3 kg	3.51€
<b>Fenouil</b>	3.70€/kg	500g	1.85€
<b>Pommes de terre</b>	2.00€/kg	900g	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.72€</b>

## RAPPEL : 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*

## L'Action Sport ou comment cultiver santé et bien-être

Pour le quatrième hiver consécutif, nos Jardiniers sont invités à participer à « l'Action Sport » mise en place avec le concours du Conseil Départemental.

A compter de ce mercredi 7 novembre et jusqu'à la mi-Mars, ils bénéficieront de séances d'activité physique animées par Alain et Séverine, 2 coachs sportifs mis à disposition par le Département, tous les mercredis de 9h à 10h dans une salle de la commune du Theil.

Au programme de ces séances : échauffement musculaire, étirements, relaxation par la respiration, renforcement musculaire, gainage... Ceci dans le but d'éviter les blessures durant cette période où les corps sont fortement sollicités par le port de charges et soumis aux frimas. Le résultat avait été bénéfique l'an dernier, on en espère pas moins cet hiver !

### 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](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)

# BLETTES



**Conservation :** Au réfrigérateur, enfermées dans un sac en plastique perforé durant 5 jours. Au congélateur, seules les feuilles s'y conservent bien une fois blanchies.

## Soupe blettes et lentilles d'inspiration libanaise

*Testée et approuvée lors de notre Garden Party*

### Ingrédients :

1 botte de blettes	le jus de 2-3 gros citrons
150 g de lentilles	1 c.à soupe d'huile d'olive
2 carottes	oignon vert ou coriandre pour la décoration
2 gousses d'ail	cumin en poudre, piment, menthe séchée
1 courgette	sel, poivre
1 oignon	200 g de pois chiches

### Préparation :

Lavez et coupez les légumes. Pour la recette, on garde la partie verte et blanche de la blette, à détailler en petits dés, comme les carottes et l'oignon. Coupez également la courgette en rondelles et réservez.

Rincez les lentilles et faites-les cuire 10 minutes jusqu'à ébullition. Jetez l'eau de cuisson et refaites bouillir dans environ 1,5 l d'eau avec les carottes, les blettes et l'oignon. Une fois les carottes cuites, ajoutez les rondelles de courgette, les pois chiche et continuez l'ébullition. Salez, poivrez et assaisonnez d'1 c.à café de piments et 2 c.à café de cumin. Rajoutez de l'eau si besoin (le adass bel-hamud doit avoir une consistance de soupe plus que de potage). Enfin, ajoutez l'ail, le jus de 2 citrons et un bon filet d'huile d'olive. Remuez délicatement et laissez cuire quelques minutes encore.

# BETTERAVES

## Gâteau à la betterave façon carrot cake

*Testée et approuvée lors de notre Garden Party*

### Ingrédients (pour 12 muffins) :

275g de farine	<u>pour le glaçage :</u>
1 sachet de levure chimique	200 de fromage à tartiner (type St Moret)
2 càc rases de cannelle	2 càs de sucre glace
150g de sucre	1 càs de jus de citron
10cl d'huile	
400g de betteraves	
3 œufs	

### Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Pelez et lavez les betteraves. Râpez-en 300g nets. Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure, le sucre et la cannelle. Ajoutez l'huile, les betteraves râpées, et les œufs un par un, en mélangeant bien entre chaque ingrédient.

Versez la pâte dans les moules à muffins et enfournez pour 40 minutes environ jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré et gonflé. Une lame de couteau insérée en son centre doit ressortir sèche. Laissez tiédir et démoulez sur une grille.

Glaçage en option : Mélangez le fromage à tartiner avec le sucre glace et le jus de citron jusqu'à obtenir une crème lisse. Etalez-en une couche généreuse sur chaque muffin pour en faire des cupcakes.