

La Feuille de Choux

Semaine 45 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou-fleur ou Chou chinois Pe-Tsai	2.50€/p.	1 p.	2.50€
Courge Potimarron	2.70€/p.	1 p.	2.70€
Echalotes	5.00€/kg	300g	1.50€
Fenouil	3.70€/kg	600g	2.22€
PDT Dalida	1.90€/kg	700g	1.33€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.25€

Coup d'œil sur le Jardin

Semis : mâche à grosse graine de Hollande et une nouvelle variété, la mâche verte de Cambrai

Plantation : épinards, scaroles, oignons rouges, artichauts

Récolte : Oignons, courges et à venir betteraves et céleris-raves

Tri et stockage des oignons et courges

Traitement : lithothamne (algue calcaire vivant dans les fonds marins au large des îles des Glénan) sur les courges afin de sécher la peau et le pédoncule pour éviter que les bactéries ne s'y infiltrent et faciliter leur conservation dans notre local dédié, maintenu à environ 13°C tout l'hiver

Arrachage : pieds de tomates, de poivrons et aubergines

Réparation de la bâche d'une des portes de serre qui était arrachée ; de la pompe qui nous sert à puiser l'eau de l'étang de la Rigaudière pour arroser nos cultures

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.

Breizh Cocagne Tour

Comme tous les ans à la même période, des échanges sont organisés entre Jardins de Cocagne de Bretagne et des Pays de Loire (une dizaine de Jardins environ). Ces visites permettent l'échange de bonnes pratiques et sont aussi propices à des moments conviviaux entre Jardiniers.

Cette année, notre Jardin est associé à celui de Dinan : une moitié de l'équipe ira visiter leur Jardin quand l'autre moitié de l'équipe accueillera des Jardiniers de Dinan. Après la visite de l'exploitation le matin sont prévus repas collectif le midi et jeux l'après-midi (palets et grands jeux en bois loués au centre social de La Guerche). A Dinan, c'est une visite touristique qui est au programme de l'après-midi !

Agenda Cocagne 2018

Bel objet ambassadeur des Jardins de Cocagne, l'agenda 2018 propose, en plus des fonctionnalités classiques d'un agenda, 52 recettes de cuisine originales à partir de légumes de saison. Il est vendu à 12€ l'unité. Commandez-le avant le 27/11 via le coupon ci-joint pour (vous) l'offrir pendant les fêtes !

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
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



Valeurs nutritionnelles

Compagnon incontournable du poisson et des fruits de mer, il est une source de vitamine C. On aurait avantage à consommer plus souvent ses feuilles qui renferment des substances antioxydantes.

Conservation

Réfrigérateur : Quelques jours dans un contenant hermétique. Le consommer le plus rapidement possible, car il perd rapidement sa saveur.

Congélateur : L'émincer et le blanchir cinq minutes. Rafraîchir sous l'eau froide et bien égoutter avant de mettre à congeler. Éviter une trop longue congélation, qui lui ferait perdre sa saveur.

Idées recettes

Dans les **salades** avec du poivron rouge, de l'oignon doux et du zeste de citron ; des pommes de terre et une mayonnaise maison ; de la chicorée et de l'avocat ; une orange pelée à vif et de fines tranches de jambon de Parme.

Sauté dans l'huile d'olive et simplement assaisonné de poivre noir et de sel, il constitue une excellente entrée ou un accompagnement idéal pour les viandes rôties.

En **compote** : Émincez du fenouil et des oignons en quantités égales. Faites dorer les oignons dans l'huile d'olive, puis ajoutez le fenouil, un peu d'eau, du paprika, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à l'étouffée.

Soupe à la courge : Faites rôtir de la courge et de l'ail au four jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faites revenir de l'oignon et du fenouil émincés dans de l'huile, ajoutez du bouillon, puis la courge, et laissez mijoter une quinzaine de minutes. Ajoutez des graines de cumin, de fenouil et de coriandre moulues, passez la préparation au mélangeur et servez en garnissant d'une cuillerée de yogourt.

Risotto : Faites revenir de l'oignon et du fenouil émincés dans du beurre, assaisonnez de noix de muscade fraîchement râpée. Faites cuire une dizaine de minutes, puis ajoutez du riz arborio et remuez de façon à bien enrober les grains de beurre. Versez graduellement du bouillon chaud dans la préparation en suivant la méthode habituelle pour le risotto. À la fin de la cuisson, ajoutez un peu d'huile d'olive et du parmesan râpé, et servez.

Flan fenouil et oignon

Testé et approuvé en Atelier Cuisine

Ingrédients

2 beaux bulbes de fenouil	1 oignon
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne	3 œufs
25 cl de crème liquide	sel, poivre

Préparation

Émincer le fenouil. Hacher l'oignon. Mixer fenouil, oignon, moutarde, œufs et crème. Saler, poivrer. Eventuellement, mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. Cuire dans 1 moule à couronne pour une déco personnalisée, ou dans des petits moules en silicone pour des portions individuelles, à 200° pendant 30 minutes.