

La Feuille de Choux

Semaine 46 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Chou-fleur OU Chou Romanesco	2.50€/p.	1 p.	2.50€
Epinards	5.60€/kg	450g	2.52€
Poireaux	2.70€/kg	600g	1.62€
Radis botte	1.60€/b.	1 b.	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.74€

Coup d'œil sur nos Jardiniers

Pascal s'apprête à effectuer un stage (P.M.S.M.P. dans notre jargon) auprès du Service technique de Vitré. A vrai dire, il lui est même proposé 2 périodes de stage de 15 jours chacune, sur 2 saisons différentes avec des missions de travail différentes :

- La première du 19 au 30 novembre, donc en période hivernale avec au programme : taille, tonte, débroussaillage, élagage
- la deuxième en avril pour tout ce qui concerne les semis, le rempotage, les plantations, etc.

En parallèle, Pascal a exprimé lors de l'entretien une orientation de son projet professionnel vers « l'horticulture ». Affaire à suivre !

De leur côté, **Stéphanie M. et Osman** ont obtenu le permis AM (anciennement Brevet de Sécurité Routière), leur permettant de conduire des cyclomoteurs légers. Un premier pas vers la mobilité et l'indépendance car l'un et l'autre avaient recours jusqu'ici au Transport à la Demande (service de taxi proposé par Roche aux Fées Communauté) ou au covoiturage avec leurs collègues.

Fêtons Noël ensemble

Comme chaque année, notre association Le Relais pour l'Emploi organise sa traditionnelle fête de fin d'année : elle aura lieu le **vendredi 14 décembre** à partir de 19h30 à la salle polyvalente de **Moussé**.

A cette occasion, salariés en parcours d'insertion, salariés permanents, administrateurs et clients de l'association sont invités à se retrouver pour une soirée conviviale et festive.

L'apéritif et le buffet seront notamment composés de délicieux plats à base de légumes du Jardin, préparés par nos Jardiniers !

Si vous souhaitez être des nôtres, merci de nous retourner le coupon réponse accompagné de votre règlement avant le 7 décembre.

Afin de réaliser des économies de papier et d'impression, nous avons opté cette année pour l'envoi par e-mail de ce coupon. Nous pouvons néanmoins en transmettre un exemplaire-papier à celles et ceux qui en feront la demande !

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

EPINARDS

Tarte aux épinards, champignons, chèvre frais et curry

Préparation : 30 min. | Cuisson : 55 min.

Ingrédients :

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre à température ambiante.
- 1/2 verre d'eau
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 500 g d'épinards frais lavés sans les queues
- 500 g de champignons de Paris lavés, coupés en deux sans le pied
- 1 c. à s. de miel liquide
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- 250 g de chèvre frais
- 2 c. à c. de curry
- 1 bouquet de basilic
- Sel, poivre
- 3 œufs
- 90 g de beurre doux

Préparation :

Dans une sauteuse faites fondre le beurre, ajoutez les champignons et les épinards, le miel, faites cuire environ 25 mn en vidant le jus à mi-cuisson. Ajoutez au besoin un peu de beurre. Salez, poivrez et ajoutez 1 cuillère à café de curry.

Pendant ce temps dans un saladier ou au robot mettez la farine avec le sel, le beurre coupé en morceaux et malaxez en ajoutant petit à petit un peu d'eau de façon à ce que la pâte soit bien homogène et forme une boule. Farinez une feuille de papier sulfurisé légèrement et étalez la pâte. Foncez dans un moule à tarte, coupez les excédents des bords et placez au réfrigérateur le temps que les légumes cuisent.

Dans un saladier fouettez les œufs entiers. Ajoutez la crème fraîche, 1 cuillère de curry, sel, poivre et mélangez au fouet.

Dans le fond de tarte disposez les légumes. Préchauffez le four à 200°C. Ajoutez le chèvre frais émietté.

Ajoutez ensuite la crème réalisée auparavant.

Enfournez pour environ 30 mn, il faut que la tarte soit bien dorée.

FANES DE RADIS

Muffins salés aux fanes de radis et au chèvre

Préparation : 15 min. | Cuisson : 20 min.

Ingrédients (pour 6 muffins) :

- 85 g de farine bise T80
- 12 cl de lait végétal
- 40 g de farine de lupin
- 2,5 cl d'huile d'olive
- 1 œuf
- sel, poivre
- graines de tournesol
- graines de pavot
- 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 65 g de fromage de chèvre (type bûche) coupé en cubes
- 2 ou 3 belles poignées de fanes de radis (tiges incluses) émincées



Préparation :

Mélangez les farines, le bicarbonate, l'œuf, le lait et l'huile dans un saladier. Salez, poivrez. Ajoutez le fromage de chèvre et les fanes de radis.

Remplissez les empreintes à muffins graissées et farinées aux 3/4. Si vos empreintes sont en silicone, inutile de graisser/fariner. Parsemez de graines de tournesol et de pavot. Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant 20 à 25 minutes.

Ils seront délicieux tièdes, pour un moelleux optimal, mais pourront également tout à fait se déguster froids.