

La Feuille de Choux

Semaine 46 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves Red River	2.50€/kg	800g	2.00€
Carottes	2.50€/kg	1 kg	2.50€
Chicorée Pain de sucre	1.50€/p.	1 p.	1.50€
Oignons Rosé d'Armorique	3.00€/kg	600g	1.80€
Panais	2.90€/kg	800g	2.32€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.12€

Fêtons Noël ensemble

Comme chaque année, l'association Le Relais pour l'Emploi organise sa traditionnelle fête de fin d'année : elle aura lieu le **vendredi 15 décembre à partir de 19h30** à la salle communale de **Vergéal**.

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 !

Nous recherchons un Disc Jockey pour « ambiancer » la soirée : merci d'avance pour les contacts que vous pourrez nous transmettre !

Si vous souhaitez être des nôtres, merci de nous retourner le coupon ci-joint accompagné de votre règlement avant le 02/12.

Atelier « Cuisine du Monde »

Inscrivez-vous à notre Atelier Cuisine du **samedi 25 Novembre, de 10h à 13h, au Jardin** ! Cette fois, ce sont nos Jardiniers qui partageront leurs savoir-faire : **Monia** nous fera goûter aux saveurs de **Tunisie** tandis que **Kriss** partagera sa passion pour **l'Inde** avec une recette végétarienne.

Au programme de la matinée : On se retrouve pour cuisiner ensemble les légumes du Jardin, échanger des idées-recettes, visiter l'exploitation pendant que ça mijote, et enfin on savoure tous ensemble nos préparations !

Inscriptions avant le 23/11 à :
paniers@lerelaispourlemploi.fr

Mieux vivre au Travail

Deux nouvelles rencontres à thème sont programmées, pour échanger tout en grignotant :
- vendredi 24/11, 19h, au Centre social de Vitry sur le thème « **Etre bien au travail** » ;
- samedi 02/12, 10h, au Centre social de La Guerche sur le thème « **Etre reconnu(e) au travail** ».

Entrée libre et gratuite ! Infos auprès du Conseil de Développement au 02.99.00.85.77

RAPPEL : 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 pour (vous) l'offrir pendant les fêtes !

Livraison prévue début Décembre dans vos paniers.

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
Vitry 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

PANAIS



Le panais appartient à la même famille que la carotte et comme elle, il peut se manger cru ou cuit. C'est une excellente source de vitamine B9, l'acide folique qui est essentiel dans la production du matériel génétique et des acides aminés.

Ce légume racine contient également de la vitamine C, des minéraux, du magnésium, du fer, du zinc, du cuivre mais aussi de potassium.

Il est largement au dessus de la carotte au niveau de sa teneur en glucides, c'est d'ailleurs ce qui le rend sucré et passablement calorique.

Astuce conso : Pour profiter au maximum de ses vitamines, ne pelez pas le panais mais lavez-le, puis brossez-le bien...

Velouté de panais

Ingrédients (pour 2 personnes) :

300g de panais

Un peu de beurre

2 carottes

2 cuillères à soupe de crème fraîche (facultatif)

2 pommes de terre

Préparation:

Lavez et brossez le panais, découpez-le en dés. Procédez de même avec les carottes et les pommes de terre.

Faites fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais, et faites tranquillement rissoler vos légumes pendant une dizaine de minutes, en remuant régulièrement. Couvrez avec de l'eau et laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant une bonne vingtaine de minutes. Mixez et servez très chaud, accompagné ou non de crème fraîche.

Smoothie banane, panais et touche de vanille

Ingrédients (pour 2 verres) :

1 banane

70 g de panais

225 ml de lait végétal (ex : amande ou coco)

1/4 de c. à c. de vanille en poudre

1 c. à c. de sirop d'agave ou de miel (facultatif)

1 c. à s. de graines de chanvre (facultatif)

Préparation:

Dans le blender, déposer le panais gratté et la banane, tous deux coupés en fines rondelles. Ajouter la vanille et recouvrir de lait. Mixer longuement, jusqu'à ce que la préparation soit lisse, et répartir dans deux verres. Poudrer de graines de chanvre (et d'une pincée de vanille supplémentaire si vous voulez), et déguster aussitôt.

RDV sur notre site : <http://www.lerelaispourlemploi.fr/jardin>

pour retrouver nos précédentes recettes portant sur le panais ou d'autres légumes du panier !