

La Feuille de Choux

Semaine 47 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou chinois Pak choï	2.20€/p.	1 p.	2.20€
Mesclun	15€/kg	150g	2.25€
Pommes de terre grenaille	4.00€/kg	650g	2.60€
Potimarron	2.90€/kg	700g	2.03€
Radis botte	1.60€/b.	1 b.	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.68€

Activités hivernales

Chaque hiver, de Novembre à Mars, nous profitons du ralentissement relatif de l'activité maraîchère pour programmer des activités en petits groupes, un mercredi sur deux, au profit de nos Jardiniers.

Ainsi, certains suivront des **cours de remise à niveau** en Français et Maths, animés par Hubert (adhérent aux paniers) pour la 3^e année consécutive. D'autres - ayant suivi la formation Tracteur - participeront à un atelier visant à maîtriser les premiers **réglages et la petite maintenance des outils attelés au tracteur** et à s'entraîner aux manœuvres, sous la houlette de Paul. D'autres encore se sont inscrits à l'atelier animé par Coralie portant sur les **Techniques de recherche d'emploi**. Enfin le dernier groupe s'attaquera aux **petits travaux d'entretien du site** sous la supervision de Michaël.

RAPPEL : 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 !

Pour vous inscrire, merci de nous retourner le **coupon-réponse** (reçu par email) accompagné de votre règlement **avant le 7/12**.

Appel à dons

Notre site de production étant très étendu, nous sommes toujours à la recherche de **VTT** permettant à nos salariés de se rendre d'une parcelle à l'autre plus rapidement. Et dans le même esprit, nous recherchons également des **remorques à vélo** qui leur permettraient d'emmener avec eux du petit matériel. Merci d'avance !

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

CHOU CHINOIS PAK CHOÏ

Lentilles corail et Chou Pak choï sauté au sésame



Ingrédients (pour 2 personnes) :

180 g de lentilles corail
1 chou pak choï
2 càc de sésame blanc
1 grosse gousse d'ail

1 filet d'huile d'olive
1 filet d'huile de sésame
600 ml de bouillon + 1/2 verre
Sel

Préparation :

Rincer les lentilles corail puis les mettre avec le bouillon dans un faitout. Mettre à cuire à feu doux et une fois l'ébullition commencée, laisser cuire une petite vingtaine de minutes, le temps que les lentilles soient cuites et tendres. Il sera très certainement nécessaire d'ajouter un peu d'eau lors de la cuisson afin qu'elles n'accrochent pas.

Pendant ce temps, bien laver le chou, couper la base puis le détailler en grosses lanières. Dans une poêle anti-adhésive ou un wok, faire doucement revenir l'ail préalablement écrasé dans l'huile d'olive. Ajouter ensuite le chou et le faire suer pendant 2-3 minutes en remuant régulièrement. Verser le bouillon puis prolonger la cuisson jusqu'à absorption totale (il faut compter encore 2-3 minutes).

En toute fin de cuisson, retirer l'ail et ajouter un trait d'huile de sésame ainsi que les graines avant de bien mélanger et de servir avec les lentilles.

POMMES DE TERRE GRENAILLE

La pomme de terre grenaille n'est pas une variété. Il s'agit en réalité d'une pomme de terre qui est récoltée avant maturité et dont le calibre est inférieur à 35 mm. Ne pas éplucher sa fine peau, qui est source de vitamines et de saveurs. La pomme de terre grenaille accompagnera idéalement les viandes grillées et les poissons. On n'hésitera pas non plus à s'en servir pour réaliser des salades composées, par exemple avec fenouil, cornichon, jus de citron, basilic et oignon rouge frais.

Pommes de terre grenaille rôties au four

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 kg de PDT grenaille
4 gousses d'ail en chemise
3 c. à soupe de sel de Guérande

1 c. à café de poivre du moulin
thym frais ou séché
2 filets d'huile d'olive

Préparation :

Préchauffez le four th.180°C.

Lavez les pommes de terre sans les éplucher. Les pommes de terre grenaille ne se pèlent pas, vous pouvez les frotter doucement dans un torchon avec du gros sel pour gommer un peu la peau si vous le souhaitez.

Dans un saladier mélangez les pommes de terre avec un filet d'huile d'olive, le poivre, le thym et les gousses d'ail non épluchées, que vous avez simplement écrasées à l'aide du plat d'un couteau en pressant avec la paume de la main.

Versez le gros sel ou le sel de Guérande dans le fond de la plaque du four, posez les pommes de terre par-dessus. Arrosez-les d'un nouveau filet d'huile d'olive.

Enfournez pendant une trentaine de minutes selon la puissance de votre four. A mi-cuisson, mélangez bien les pommes de terre. Quand les pommes de terre sont bien fondantes (vous pouvez vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau), sortez-les du four.