

La Feuille de Choux

Semaine 48 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.50€/b.	1 b.	2.50€
Céleri-rave	2.90€/kg	600g	1.74€
Mâche	12€/kg	200g	2.40€
Oignons jaunes	2.60€/kg	700g	1.82€
Poireaux	2.70€/kg	800g	2.16€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.62€

Les actualités de l'équipe

Lundi 26 et mardi 27 novembre, Paul et Michaël ont participé à la **rencontre régionale Cocagne** destinée aux encadrants techniques, laquelle a eu lieu au Jardin de Cocagne de Riantec (56). Une première journée pour échanger entre pairs et partager les bonnes pratiques des uns et des autres sur le travail d'encadrement et la deuxième dédiée à la formation technique en maraîchage – cette année : l'itinéraire technique de la tomate. Vu les soucis rencontrés cet été avec la cladosporiose, qui a fait chuter les rendements avec 2 mois d'avance, le thème nous paraissait bien choisi...

Ensuite, mercredi 28 novembre, Michaël s'est rendu à une formation proposée par Agrobio 35 au Rheu, accompagné d'Anne-Laure – salariée ayant un projet professionnel dans le domaine agricole. Cette **formation** portait **sur le fonctionnement du sol** : savoir l'analyser pour adapter ses pratiques.

Enfin, mercredi 5 et jeudi 6 décembre, toute l'équipe aura droit à un **bilan de santé** personnalisé et gratuit, proposé par la MSA : « Les Instants santé MSA » pour devenir acteur de sa santé !

La Reconnaissance des Acquis de l'Expérience, édition 2018-19

Comme chaque année, nous nous inscrivons dans ce dispositif qui vise à reconnaître les compétences acquises par nos salariés dans le cadre de leurs expériences professionnelles, dans une démarche qui se veut accessible, valorisante et favorisant la projection vers l'avenir.

Au sein du Jardin, Anne-Laure, Ali, Louise, Pascal et Tony se sont portés volontaires pour vivre cette expérience.

Ancien salarié du Jardin et actuellement mis à la disposition de la ville de Janzé par notre Association intermédiaire *Le Relais*, Christophe s'est aussi engagé dans la démarche. Il a choisi le référentiel-métier de Jardinier-paysagiste. La Lettre d'engagement a été signée la semaine dernière à la Mairie de Janzé avec ses responsables du Service Espaces verts. Place maintenant au Dossier de preuves pour expliciter ses compétences !



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
Janzé	mardi 15h - 19h
Vitré	mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble, pour l'homme, trouver 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

CELERI-RAVE

Délicieux râpé, croquant à souhait, le céleri-rave est également un régal poêlé, frit ou accommodé en soupe, gratin ou purée.

Le céleri-rave non pelé se conserve très bien dans le bac à légumes du réfrigérateur, jusqu'à 5 ou 6 jours.

Si vous avez entamé ou pelé le légume, il se conserve jusqu'à 4 jours, entreposé au froid dans un linge propre et humide ou dans une boîte hermétique remplie d'eau citronnée (afin qu'il reste bien blanc).



Céleri-rave, pommes, noix et fines herbes en salade

Recette issue de l'Agenda Coccagne 2017

Ingrédients (pour 4 personnes) :

300 g de céleri rave pelé et râpé finement	
2 pommes reine de Reinette pelées, épépinées et coupées en petits dés	
1 échalote pelée et ciselée	1 càs de persil plat ciselé
60 g de cerneaux de noix	1 càs de cerfeuil effeuillé
2 yaourts nature	1 càs de ciboulette ciselée
le jus de 1 citron (+ si nécessaire)	huile d'olive
1 pincée de cumin moulu	sel et poivre blanc
1 cuillerée à café de moutarde	

Préparation :

Hachez la moitié des noix. Déposez le céleri et les pommes dans un grand saladier avec les noix hachées, le persil, le cerfeuil et la ciboulette. Arrosez de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez.

Dans un petit bol, fouettez les yaourts avec la moutarde et le cumin. Salez, poivrez et ajoutez l'échalote. Versez sur le céleri et les pommes, mélangez soigneusement. Recouvrez de film alimentaire et laissez reposer pendant 15 minutes au réfrigérateur.

Vérifiez l'assaisonnement : salez, poivrez et ajoutez du jus de citron si nécessaire. Répartissez la salade dans les assiettes, décorez de cerneaux de noix et servez.

POIREAUX

Cake aux poireaux, parmesan et noix

Recette testée et approuvée lors de notre Garden Party

Préparation : 15 min. | Cuisson : 35 min.

Ingrédients :

500 g de poireaux	2 oeufs
100 g de noix	10 cl de lait
50 g de parmesan	1/2 sachet de levure
150 g de farine	

Préparation :

Préchauffez votre four à th. 6 (180°C). Lavez, épluchez et coupez les poireaux en morceaux d'environ 2 cm d'épaisseur. Faites une fondue de poireaux, mais sans ajouter la crème. Dans un bol, mélangez la farine, le lait, les oeufs. Ajoutez le parmesan, la fondue de poireaux, les noix décortiquées, puis salez et poivrez. Mettez le tout dans un moule à cake et enfournez pendant 35 min.