

La Feuille de Choux

Semaine 48 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou rouge	2.20€/p.	1 p.	2.20€
Carottes	2.50€/kg	600g	1.50€
Mâche à grosse graine de Hollande	12€/kg	200g	2.40€
PDT Dalida	1.90€/kg	800g	1.52€
Potimarron	2.80€/p.	1 p.	2.80€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.42€

Coup d'œil sur le Jardin

Cette semaine, **Christophe & Nathalie** rejoignent notre équipe de Jardiniers après les départs de **Giulia** (qui a déménagé), **Etienne** (qui n'a pas souhaité poursuivre au-delà de la période d'essai) et **Jean-Marie** (qui met à profit chez un « confrère » l'expérience acquise durant 2 ans au sein du Jardin tout en continuant de mûrir son projet d'installation comme maraîcher bio).

Côté matériel, nous avons enfin trouvé d'occasion la **fourche** et le **godet** que nous cherchions depuis des mois pour équiper l'un de nos tracteurs et faciliter le mélange et le chargement du fumier / compost, ainsi que le transport des palettes, palox, etc.



Enfin Anaël & Jayson, encadrés par Stéphane, nous ont fabriqué une super **table pour le tri des pommes de terre** !

A venir, jeudi 30/11 et vendredi 01/12, le démarrage de la **formation à la conduite de tracteur attelé**, que nos Jardiniers vous raconteront eux-mêmes dans une prochaine Feuille de choux...

C'est quoi ce travail ?

Inventer les emplois solidaires de demain

« C'est quoi ce travail qui émancipe et enrichit une partie de l'humanité ? C'est quoi ce travail qui fait aussi bien souffrir ceux qui en sont privés, que ceux qui en ont trop ? C'est quoi ce travail qui ne laisse plus le temps de vivre à certains, et ne veut pas se donner à d'autres ? C'est quoi ce travail dont on annonce la fin et dont on a tellement besoin ? C'est quoi ce travail qui fait croire à des personnes qu'ils sont tellement utiles et à d'autres qu'ils sont de trop, inutiles ? C'est quoi ce travail que l'on dit dépassé, ingrat, castrateur plus qu'émancipateur. C'est quoi ce travail que l'on dit fini, alors que beaucoup se sentent finis parce qu'ils n'ont pas ou plus de travail ! »

Rencontre nationale de l'ensemble des entreprises solidaires Cocagne, la 16^e édition du **Forum national Cocagne** se propose de contribuer à la réflexion générale sur l'avenir du travail, du point de vue des activités des entreprises solidaires, telles que Cocagne. Organisés les 30/11 et 01/12 à l'Abbaye royale de Fontevraud, ces 2 jours de Forum seront rythmés d'interventions, ateliers de travail et de temps d'échanges conviviaux.

Amandine & Eve y participeront pour le Jardin.

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

MÂCHE A GROSSES GRAINES DE HOLLANDE

Cette variété précoce et vigoureuse, idéale pour les récoltes d'automne, donne de longues feuilles légèrement aplaties, d'un vert grisé. La mâche est riche en chlorophylle. Elle contient également des vitamines (A, B et C) ainsi que des éléments minéraux (fer, calcium et potassium).

Conservation : Consommez la mâche le jour-même de l'achat ou mettez-la dans le bac à légumes du réfrigérateur où elle se conservera 3 ou 4 jours. Pour éviter qu'elle ne s'abîme, on vous recommande de la laver le jour-même et de la conserver essorée dans votre essoreuse à salade fermée.

Poêlée de mâche et spätzles

Ingrédients (pour 2 personnes) :

150 g de mâche
2 c. à café bombées de ghee ou d'huile d'olive
200 g de spätzles frais
2 c. à soupe de crème végétale
parmesan râpé

Préparation :

Laver et sécher la mâche. Oter les racines. Faire chauffer la moitié du ghee dans une casserole et y faire revenir les spätzles pendant 8 mn, jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Réserver. Dans la casserole, placer le reste de ghee et faire « tomber » la mâche pendant 1 petite minute. Mixer la moitié de la mâche avec la crème végétale. Mélanger avec les spätzles. Servir les spätzles avec la poêlée de mâche et saupoudrer de parmesan râpé.

CHOU ROUGE

Salade de chou rouge aux fruits secs et à la feta

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1/4 de chou rouge
1 c. à café bombée de moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe d'huile de noix
2 c. à soupe d'huile de pépins de courge toastés
100 g de feta
4 figes séchées
4 dattes Deglet Nour
1 poignée de pistaches
2 c. à soupe de graines de sésame blond toastées



Préparation :

Émincer finement le chou rouge et placer dans un saladier. Préparer une vinaigrette en mélangeant à la fourchette la moutarde, 1 pincée de sel, le vinaigre et les deux huiles. Napper le chou de vinaigrette et bien remuer. Ajouter la feta émiettée, les figes coupées en petits morceaux, les dattes dénoyautées et émincées, les pistaches concassées et les graines de sésame. Servir sans attendre.