

# La Feuille de Choux

Semaine 49 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Chou kale plat</b>	2.50€/b.	1 b.	2.50€
<b>Mesclun</b>	15€/kg	200g	3.00€
<b>Navets <i>Boule d'Or</i></b>	2.70€/kg	600g	1.62€
<b>Poireaux</b>	2.70€/kg	700g	1.89€
<b>Pommes de terre <i>Al-lians</i></b>	2.00€/kg	900g	1.80€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.81€</b>

## RAE, acte 2

Le vendredi 30 novembre, c'était au tour de **Louise, Anne-Laure, Pascal, Ali et Tony** (absent sur la photo) de signer leurs Lettres d'engagement dans le dispositif « Différent et Compétent » afin d'obtenir la Reconnaissance des Acquis de l'Expérience.

Ils seront accompagnés par Paul ou Michaël dans la rédaction de leurs Dossiers de preuves sur le référentiel métier « ouvrier en production horticole », avant de passer devant un jury du Ministère de l'Agriculture dans quelques mois.

Affaire à suivre !



## Fermeture pour congés

Les fêtes de fin d'année approchent et les congés aussi ! Le **chantier** sera **fermé** pour l'occasion en semaine 52 soit **du samedi 22 décembre au mardi 1er janvier 2019 inclus. Nous ne livrerons pas et ne facturerons pas de panier en semaine 52 (vendredi 28 décembre).**

Merci de votre compréhension !

## Réseautage

Vous avez peut-être eu l'occasion de rencontrer **Julie**, adhérente de longue date sur Janzé, lorsqu'elle a animé l'Atelier Cuisine végétalienne en Novembre 2016.

Aujourd'hui, Julie ouvre son cabinet de naturopathe, et souhaite faire profiter nos adhérents d'une offre de lancement :

première consultation pour un bilan en naturopathie à 55 euros pour tous les adhérents, aux cabinets de Janzé ou Rennes.

Infos et contact : [julie-beis.fr](mailto:julie-beis.fr) et 07.67.27.24.35

## 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'emploi, créateur des solutions

## Siège social

6 rue Louis Pasteur  
35240 Retiers  
02 99 43 60 66  
[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## NAVET JAUNE Boule d'Or

Ce « légume d'autrefois » forme une racine ronde, très lisse, de couleur jaune vif. Sa chair est ferme, sucrée, d'excellente qualité et très parfumée. Crues, les racines jeunes s'utilisent râpées à la vinaigrette ; cuites, elles sont excellentes en potage, potée, gratin. Très riche en cuivre, fer, phosphore, iode, potassium, magnésium, zinc et soufre.



### Gratin savoyard aux navets

Préparation : 20 min. | Cuisson : 1h30

#### Ingrédients (pour 6 personnes) :

800 g de pommes de terre	100 g de crème fraîche
800 g de navets	100 g de beaufort râpé
1 gousse d'ail	noix de muscade râpée
100 g de lardons	sel, poivre

#### Préparation :

Pelez les pommes de terre et les navets. Coupez-les en rondelles fines et régulières. Lavez-les et séchez-les. Préchauffez votre four à 150°C. Si vous craignez que les navets restent trop croquants, pensez à blanchir les rondelles quelques minutes à l'eau bouillante avant d'assembler le gratin. Épluchez l'ail et frottez-le à l'intérieur d'un plat allant au four. Dans une jatte, mélangez la crème avec une pincée de noix de muscade râpée et l'ail écrasé.

Déposez une couche de rondelles de pommes de terre au fond du plat, puis une couche de rondelles de navets, quelques lardons, une poignée de fromage râpé, salez, poivrez et nappez de crème. Recommencez l'opération plusieurs fois, jusqu'à atteindre le bord du plat. Terminez en vidant le bol de crème et parsemez d'un peu de fromage râpé. Enfournes. Laissez cuire une heure à 150°C, puis 30 minutes à 200°C pour que le gratin prenne une jolie couleur dorée.

Pour varier : Essayez cette recette avec du fromage de chèvre émiétté, quelques dès de jambon, du parmesan et des pignons de pin.

## CHOU KALE PLAT Noir de Toscane

Appelé aussi Corne de cerf. Chou palmé de forme très décorative, feuilles entières, de couleur vert foncé à noire. Excellente saveur, proche de l'arôme du brocoli.



### Gratin de chou kale au Cheddar

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 branches de chou kale	2 pincées de muscade
4 pommes de terre	2 cuil. à soupe bombées de farine
4 gousses d'ail	35 gr de beurre
50 cl de lait demi-écrémé	2 cuil. à soupe d'huile d'olive
60 gr de cheddar	sel, poivre
4 cuil. à soupe de chapelure japonaise (panko)	

#### Préparation :

Préchauffer le four à 180°. Eplucher 2 gousses d'ail et les écraser du plat d'un couteau. Eplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Les faire cuire avec l'ail et la muscade dans 25 cl de lait pendant environ 10 min. Les réserver dans le lait réduit en salant et poivrant (garder le lait qui a bien réduit pour le mettre dans le plat à gratin pour plus d'onctuosité). Rincer le chou kale, le sécher, retirer la nervure centrale puis le détailler en lanières. Eplucher les 2 gousses d'ail restantes et les émincer finement. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'ail et le faire revenir à feu doux 2 à 3 min. Rajouter alors le chou, le faire tomber, saler et poivrer. Râper le cheddar. Réaliser la béchamel, rajouter le cheddar et laisser épaissir quelques minutes en remuant. Réserver. Beurrer le plat à gratin, déposer les pommes de terre avec le lait réduit dans le fond, ajouter le chou kale puis recouvrir de béchamel. Parsemer de chapelure et de quelques noisettes de beurre. Enfournes pour 10 min. puis passer le gratin sous le grill 2 à 3 min. Servir bien chaud.