

La Feuille de Choux

Semaine 49 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	700g	1.75€
Céleri-rave	2.80€/kg	600g	1.68€
Courge <i>Longue de Nice</i>	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Navets blancs à collet violet	2.70€/kg	500g	1.35€
Poireaux	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.18€

Bilan de saison en quelques chiffres

Voici en quelques chiffres le résultat des efforts combinés de nos encadrants et Jardiniers qui ont donné lieu aux récoltes suivantes en 2017 :

- Aubergines : 542 kg
- Tomates anciennes : 2.822 kg
- Tomates classiques : 1.480 kg
- Tomates cerise : 365 kg
- Concombres : 2.886 pièces
- Courgettes : sous serre = 1500 kg, en extérieur = 1900 kg
- Pâtisseries : 676 kg
- Poivrons : 730 kg
- Haricots violets : 450 kg
- Oignons : 2,3 t
- Echalotes : 1.200 t
- Pommes de terre : 8.2 t
- Courges : 8.7 t

Ceci pour garnir les 160 paniers hebdomadaires (en moyenne) de nos adhérents ou encore pour fournir nos quelques clients professionnels parmi lesquels restaurants scolaires, épiceries (bio), maraîchers, magasins de producteurs...

Nous pouvons livrer une dizaine de paniers supplémentaires par semaine alors n'hésitez pas à parler de nous à votre entourage !

UN GRAND MERCI POUR VOTRE SOUTIEN !

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 lundi 25 décembre au lundi 1^{er} janvier 2018 inclus.**

Nous ne livrerons pas et ne facturerons pas de panier en semaine 52 (mardi 26 et vendredi 29 décembre).

Merci de votre compréhension !

L'Arrosoir N°30 est en ligne

L'édition 2017 de l'Arrosoir (revue du Réseau Cocagne destinée aux adhérents aux paniers) se propose d'explorer la thématique du travail, au cœur du Forum qui a eu lieu la semaine dernière.

Pas d'impression papier cette année pour des raisons budgétaires, et donc une version en ligne à télécharger ici :

<http://www.reseaucocagne.asso.fr/cest-quoi-ce-travail/>

Le sujet vous intéresse ? D'autres ressources documentaires sont en ligne sur le site du Réseau dans la rubrique « Forum national Cocagne ».

Bonne lecture et bonne réflexion !

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
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

Ragoût de céleri et poireaux, citron et gingembre

Ingrédients :

300g de céleri rave	
2 beaux poireaux	
150g de pois chiches déjà cuits	1 gousse d'ail
3 cm de gingembre frais	1 boîte de lait de coco
1 cuillère à café de coriandre en grain	1 grosse càs d'huile de coco
1 cuillère à café de curcuma	1 citron bio ou non traité



Préparation :

Éplucher le céleri et le tailler en lamelles, laver et émincer les poireaux. Faire chauffer l'huile dans un faitout, y ajouter le gingembre râpé, la gousse d'ail écrasée et la coriandre moulue. Mélanger environ 1 minute, puis ajouter les légumes. Mélanger pour que les légumes soient bien enrobés de mélange épicé. Râper le zeste de citron au dessus de la casserole, compléter avec le jus, puis avec le lait de coco et le curcuma. Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire doucement 25 à 30 minutes. En fin de cuisson, ajouter les pois chiches. Servir avec un riz blanc ou des pâtes.

COURGE LONGUE DE NICE

Variété coureuse, aux très longs fruits pouvant atteindre 1m et peser jusqu'à 10kg. Epiderme vert clair devenant ocre à maturité. La chair orange, ferme, de saveur musquée, légèrement sucrée est incomparable sur le plan gustatif.



Utilisations : crue en salade en sauce vinaigrette, cuite, à la façon des courgettes, en gratins, tourte, à la provençale, ratatouille, confiture...

Salade aux 2 courges crues

Recette imaginée par Guillaume, ouvrier-maraîcher

Ingrédients BIO à discrétion selon les goûts du cuisinier et le nombre de convives :

Courge Longue de Nice – Courge Butternut (du Pays fait son Jardin bien sûr...) - Oignon – Ail - Crème de soja – Cumin en poudre – Sel – Poivre – Noix hachées, graines de courges, de tournesol...

Préparation :

Pelez et coupez les courges en petits morceaux pour leur garder leur croquant. Si vous n'aimez pas que ce soit trop craquant, utilisez une râpe pour faire des lanières courtes (mais pas aussi fines que pour des carottes, ça gâcherait un peu la sensation sous la dent). La peau où se concentre le meilleur (et le pire si ce n'est pas bio !) peut être mise de côté pour cuire dans la soupe du soir.

Mélangez bien et préparez à part la sauce avec le reste des ingrédients. Vous mélangerez le tout au moment de servir.

Pour changer un peu le goût, utilisez un sel aux herbes fait maison. On peut aussi ajouter de la verdure (petits morceaux de salade, persil...) et du poivron rouge pour donner de la couleur.

L'intérêt d'une telle recette est de manger cru, c'est la meilleure façon de retrouver dans son alimentation vitamines, minéraux et autres nutriments qui sont souvent détruits ou « diminués » pendant la cuisson. Penser à garder l'eau de cuisson quand vous cuisinez des légumes à l'eau pour faire un bouillon ou un potage, on y retrouve plein de bonnes choses...

Pour les adeptes du cru, essayez d'autres variétés de courges ; il y en a pléthore !