

La Feuille de Choux

Semaine 5 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	700g	1.75€
Céleri-rave	2.90€/kg	600g	1.74€
Courge Marina di Chioggia	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Panais	2.90€/kg	700g	2.03€
Pourpier d'hiver	10€/kg	250g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.72€

Ateliers numériques

En raison du succès rencontré par cet Atelier l'an dernier et compte tenu des besoins de nos salariés, nous avons décidé de programmer une nouvelle fois des ateliers d'initiation à l'Informatique.

Cette action est menée en partenariat avec la MEEF (Maison de l'Emploi, de l'Entreprise et de la Formation) du Pays de Vitré, qui met une formatrice à notre disposition.

Ces ateliers auront lieu chaque mardi de 14h à 16h, pendant 2 mois (Février-Mars), et seront ouverts à 7 ou 8 salariés.

Au programme de ces ateliers :

- Découverte de l'ordinateur
- Traitement de texte et Tableur
- Premiers pas sur Internet
- Création et gestion de boîte-mail et mots de passe sécurisés
- Prise en main du smartphone ou d'une tablette

D'autres thématiques pourront être abordées en fonction des besoins exprimés par nos salariés.

L'objectif : réduire la « fracture numérique » afin qu'elle n'impacte pas davantage sur l'éloignement du marché du travail des demandeurs d'emploi.

Février sans supermarché

En avez-vous entendu parler ? L'opération « Février sans supermarché » est née en Suisse en 2017 à l'initiative du site écolo *En Vert et Contre Tout*. L'an dernier, 20 000 personnes avaient répondu à son appel pour une consommation plus raisonnée. Pour cette troisième édition, les forces devraient être démultipliées avec le lancement du projet en Belgique, en plus de la Suisse et de la France déjà impliquées.

Le but de ce défi ? Encourager les commerces indépendants, redécouvrir les épiceries de quartier, soutenir les petits producteurs, favoriser la vente en vrac et le commerce local, repeupler les marchés ou encore réapprendre à n'acheter que l'essentiel.

Un événement Facebook, « Bretagne sans supermarché », a été créé afin de permettre à chacun de solliciter l'aide des autres membres, de partager ses conseils, recettes et bonnes adresses en Bretagne.

Il ne s'agit pas d'un boycott mais de réapprendre à varier les sources d'approvisionnement. Chacun selon ses possibilités. Avec votre abonnement-panier, vous avez déjà fait le 1^{er} pas !

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

PANAIS



Le panais appartient à la même famille que la carotte. C'est une excellente source de vitamine B9, l'acide folique qui est essentiel dans la production du matériel génétique et des acides aminés. Ce légume racine contient également de la vitamine C, des minéraux, du magnésium, du fer, du zinc, du cuivre mais aussi du potassium. Il est largement au dessus de la carotte au niveau de sa teneur en glucides, c'est d'ailleurs ce qui le rend sucré et passablement calorique.

Astuce conso : Pour profiter au maximum de ses vitamines, ne pelez pas le panais mais lavez-le, puis brossez-le bien...

A déguster cru et râpé, ou cuit, en plat de légumes, en gratin ou dans un potage. On lui applique volontiers tous les modes de préparation de la carotte, y compris en gâteau, associé à des agrumes et des épices (curry, badiane, vanille, cannelle, gingembre frais, cumin...)

Soupe de légumes-racines au curcuma

Ingrédients :

1 patate douce	400 ml de lait de coco
6 carottes	1 c. à café de curry en poudre
2 panais	2 c. à café de curcuma en poudre

Préparation :

Brosser et/ou peler les légumes et couper en morceaux. Placer dans un faitout et couvrir d'eau aux deux tiers. Ajouter le curry en poudre. Cuire sur feu doux pendant 30 min. Mixer longuement avec le lait de coco et le curcuma. Réchauffer doucement et servir.

COURGE Marina di Chioggia

Ecorce brodée à verruqueuse, grise virant au vert foncé. Fruit bien tranché (côtes profondes). Chair orange, dense, sucrée, très savoureuse. Utilisations en soupe, gratin, sauté, confiture, beignets...



Moelleux chocolat courge sans beurre ni gluten

Ingrédients :

250g de courge cuite réduite en purée	40g de sucre
3 œufs	3 càs de maïzena
200g de chocolat	1 sachet de levure

Préparation :

Faire fondre le chocolat.

Dans un saladier, battre les œufs et le sucre. Ajouter le chocolat, la maïzena et la levure. Mélanger bien puis ajouter la purée de courge.

Le mélange semble liquide mais c'est tout à fait normal pour un moelleux.

Enfourner pour 20 à 30 min. à 180°C.

Déguster de préférence bien frais.