

# La Feuille de Choux

Semaine 5 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes                                                                                                     | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|
| Chou de Milan                                                                                               | 2.20€/p.       | 1 p.          | 2.20€         |
| Mâche                                                                                                       | 12€/kg         | 200g          | 2.40€         |
| Navets noirs                                                                                                | 2.70€/kg       | 555g          | 1.50€         |
| Oignons rouges                                                                                              | 3.00€/kg       | 700g          | 2.10€         |
| Pommes de terre                                                                                             | 1.90€/kg       | 1 kg          | 1.90€         |
| Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II<br>Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France |                |               | <b>10.10€</b> |

## Coup d'œil sur le Jardin

La saison des **semis** est lancée ! Nous avons commencé avec :

- Fenouil
- Salades diverses
- Choux pointus Cabus blancs *Capricorn* et *Caraflex* ;
- Chou-rave *Olivia* ;
- Tomates cerise de variétés *Capriccio*, *Black Cherry* et *Green Grape* ;
- Pour le mesclun : jeunes pousses de Mizuna rouge, d'Osaka segal, Plantain Corne de cerf, Roquette, chou chinois Pak-choï *Sangria*

Le cloisonnement des tables chauffantes sous la serre-semis a débuté afin d'éviter les courants d'air pour améliorer l'**isolation** et in fine le développement des jeunes pousses.

Parallèlement est prévue la **plantation** de mâche, salades diverses, navets et pommes de terre nouvelles, tandis que les **récoltes** de panais et carottes se poursuivent...

C'est aussi la période idéale pour les travaux d'**entretien et réparation des véhicules** : vidange et changement des filtres sur le tracteur 551, réparation des rampes qui servent à charger le camion lors des livraisons de paniers.

## Avis de recherche

Nous sommes en recherche de **palettes** en en bois en bon état et en grande quantité !

Le 1<sup>er</sup> projet, à court terme, consiste à organiser le stockage au Jardin, et le 2<sup>e</sup> à fabriquer un salon de jardin à la belle saison (on vous en reparlera prochainement !)...

Si vous pouvez nous en procurer ou nous indiquer où en trouver, nous sommes preneurs ! Merci d'avance !

## A fond sur le numérique !

Sept **ordinateurs portables** ont été mis gracieusement à la disposition de notre Chantier d'Insertion par l'Agence départementale du Pays de Vitré, début Janvier.

Nous les avons sollicités afin de mettre en place des ateliers Informatique à destination de nos Jardiniers. Ces ateliers sont animés par la MEEF du Pays de Vitré (Maison de l'Emploi, de l'Entreprise et de la Formation) tous les mardis après-midis. Mais ces ordinateurs servent aussi à l'occasion des ateliers de soutien au Code de la route animés bénévolement par Hubert, adhérent, auprès de Cyril et Monia.

## Période d'adhésion

11 Septembre 2017 - 11 Mars 2018

## Horaires de distribution

|                   |                                        |
|-------------------|----------------------------------------|
| <b>Le Theil</b>   | jeudi 12h - 14h<br>vendredi 9h30 - 19h |
| <b>La Guerche</b> | vendredi 11h - 19h                     |
| <b>Janzé</b>      | mardi 15h - 19h                        |
| <b>Vitré</b>      | mardi 16h - 19h                        |



Le Relais pour l'Emploi  
Ensemble, pour l'homme, créateurs 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 NOIR DU PARDAILHAN

Contrairement à son cousin blanc et violet, le navet du Pardailhan possède une chair tendre et délicate, à la saveur douce, comme légèrement sucrée, dont les arômes évoquent la noisette et le pignon.



**Le navet noir peut se consommer cru** comme le radis noir : épluchez-le, puis soit vous le râpez, soit vous le présentez coupé en fines tranches sur un toast beurré et salé.

## Velouté aux navets du Pardailhan

### Ingrédients :

400g de navets noirs  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 branches de céleri

50cl de bouillon de volaille  
100g de pois cassés  
persil hâché  
sel, poivre, huile

### Préparation :

Peler et couper les navets en dés. Hâcher oignon, ail et céleri branche. Verser une cuillère à soupe d'huile dans la cocotte. Chauffer. Y mettre, ail, oignon et remuer. Ajouter navets, persil, céleri, pois cassés et bouillon. Couvrir et laisser cuire 20 minutes après mise en rotation de la soupape. Mixer et servir.

## CHOU DE MILAN

Ce chou pommé frisé est une variété de chou qui est à la base de la fameuse **choucroute** (blanchi et cuit au vin blanc ou au champagne). Il est parfait pour s'incorporer dans une **soupe** ou une **potée**. Il se prête également très bien au **braisage** et aime particulièrement l'association avec le lard ou les lardons. Pensez aussi à utiliser ses grandes feuilles comme "récipient" : vous réaliserez de jolies **aumônières** en déposant au centre une farce.



## Lasagnes de chou de Milan à la courge

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 petite courge  
1/2 chou de Milan  
100 g de tofu fumé  
300 g de sauce tomate  
8 à 10 feuilles de lasagnes

20 g de ghee + 1 c. à soupe  
25 g de farine  
250 ml de lait de soja ou d'avoine  
25 g de comté râpé  
20 g de parmesan râpé

### Préparation :

Couper la courge en quatre. Epépiner et couper en tranches. Cuire à l'étouffée pendant 20 min. Laver le demi-chou de Milan et couper en deux. Cuire 8 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée. Egoutter et presser. Oter les tronçons et couper en tranches. Faire revenir dans la marmite avec 1 c. à soupe de ghee et le tofu fumé coupé en dés. Faire chauffer 20 g de ghee dans une petite casserole. Mélanger avec la farine pour faire un roux. Délayer avec le lait. Saler, poivrer, ajouter le comté et mélanger avec le chou. Mixer la courge avec la sauce tomate. Dans un plat à lasagnes, verser un peu de sauce à la courge. Ajouter 1 couche de sauce au chou, puis des plaques de lasagnes. Recommencer. Terminer avec de la sauce à la courge et du parmesan. Cuire 30 min à 180°C.