

# La Feuille de Choux

Semaine 50 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Carottes botte</b>	2.50€/b.	1 b.	2.50€
<b>Céleri-branche</b>	3.10€/kg	400g	1.24€
<b>Oignons rouges</b>	3.00€/kg	600g	1.80€
<b>Potimarron</b>	2.90€/kg	900g	2.61€
<b>Pourpier d'hiver</b>	10€/kg	250g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.65€</b>

## Rallye Entreprises

**Myrtille** (en formation de Conseillère en Insertion Professionnelle) a repris son stage chez nous, en ce mois de Décembre. Elle a élaboré un *Rallye Entreprises* afin de permettre aux salariés de découvrir des entreprises du territoire qui recrutent, tout particulièrement dans le milieu agricole.

Salariés du Jardin comme salariés de notre Association intermédiaire « Le Relais » sont ainsi invités à visiter ces entreprises, à découvrir les métiers et les conditions de travail qui y sont proposés, à se renseigner sur les procédures de recrutement, les qualifications demandées, etc.

A programme de ces visites :

- 10/12 : élevage laitier bio à La Guerche
- 17/12 : conduite d'engins agricoles à Janzé
- 20/12 : exploitation porcine à Retiers
- 08/01 : exploitation maraîchère bio avec magasin de producteurs à Corps-Nuds.

L'occasion peut-être de susciter des vocations ?!

## RAPPEL : 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 !

## Et l'eau jaillit !

La venue d'un sourcier le mois dernier a confirmé la présence d'une poche d'eau sur notre parcelle située aux abords de la 4-voies. Jusqu'ici, seule la moitié de cette parcelle de 3,4 hectares était cultivée, l'autre étant en engrais verts. Le trou creusé à 7 mètres de profondeur a permis d'accéder à cette poche d'eau. Reste à installer une plateforme pour accueillir une réserve d'eau, laquelle sera probablement alimentée par une pompe solaire. Une 1<sup>ère</sup> étape de bon augure pour envisager l'implantation et l'irrigation de cultures sur ces terres en 2019 !

## Période d'adhésion

17 Septembre 2018 – 17 Mars 2019

## Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h 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, trouvons 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)

## CELERI BRANCHE

Cru ou cuit, émincé, en bâtonnets ou en dés, le céleri-branche est un légume aussi facile à préparer qu'à cuisiner. Détachez les côtes les unes des autres, puis coupez-les au ras des feuilles ; passez-les rapidement sous l'eau claire et séchez-les soigneusement ; pour supprimer les fils, désagréables en bouche, pelez chaque branche à l'économe ; taillez les côtes en fonction des besoins de votre recette.



**Cuisson** : 10 min. à l'autocuiseur ou dans de l'eau bouillante pour une chair fondante ; 20 min. au four pour le préparer en gratin.

### Capellinis au céleri

#### Ingrédients (pour 2 personnes) :

2 branches de céleri  
1 oignon  
20cl de crème de soja  
Muscade  
Capellinis

huile végétale (huile de noisette)  
1 cuillère à soupe de concentré de tomates  
1 cuillère à café de moutarde  
sel, poivre, piment

#### Préparation :

Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans l'huile végétale de votre choix. Une fois qu'il est doré, ajouter le céleri branche démuné de ses feuilles, coupé en petits tronçons. Faire revenir avec la moutarde et le concentré de tomates en mélangeant bien pendant une minute, puis ajouter la muscade, le sel, le poivre, et le piment d'Espelette. Ajouter la crème de soja, laisser mijoter trois minutes, puis ajouter l'eau. Bien mélanger, attendre deux-trois minutes, mixer légèrement. Servir sur des capellinis al dente et saupoudrer de poudre d'amandes.

## POURPIER D'HIVER Claytone de Cuba

Le pourpier d'hiver se présente sous la forme d'une petite feuille vert vif sur une longue tige comestible. Il faut donc bien le laver et couper le bout de la tige s'il est abîmé, c'est tout !

On peut le manger en salade, où son petit goût acidulé est mis en valeur, ou le cuire, en soupe, en gratin, tarte, wok...



### Salade de Pourpier, betterave et feta, vinaigrette à l'orange

#### Ingrédients (pour 2/3 personnes) :

200g de pourpier  
1 petite betterave cuite  
50g de feta (ou fromage de chèvre frais)  
1 cuillère à soupe de pignons de pin  
1 échalote  
1 branche de persil  
2 œufs durs

#### Vinaigrette :

1 càs de moutarde à l'ancienne  
3 càs d'huile de colza  
le jus d'une demi orange  
sel et poivre du moulin  
2 gouttes d'huile essentielle  
d'orange douce (facultatif)

#### Préparation :

Couper une partie des tiges du pourpier puis le laver et l'essorer. Détailler la betterave cuite à la vapeur en petits dés. Mettre le pourpier dans un saladier. Déposer par-dessus l'échalote émincée, les dés de betterave puis émietter la feta. Ecaler et couper les œufs durs en 4 puis les disposer sur la salade. Saupoudrer de pignons de pin et de persil haché. Préparer la vinaigrette : délayer la moutarde avec le jus d'orange puis ajouter progressivement l'huile de colza tout en remuant vivement. Saler et poivrer. Ajouter éventuellement l'huile essentielle d'orange douce. Servir la salade accompagnée de la vinaigrette.