

La Feuille de Choux

Semaine 50 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou lisse	2.20€/p.	1 p.	2.20€
Echalotes rondes	5.00€/kg	400g	2.00€
Mesclun	12€/kg	250g	3.00€
Pommes de terre <i>Allians</i>	1.90€/kg	1 kg	1.90€
Radis <i>Red Meat</i>	2.70€/kg	400g	1.08€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.18€

Activités des mercredis matins

Chaque mercredi matin depuis le 15 novembre, nos Jardiniers sont invités à participer à « **l'Action Sport** », action mise en place depuis 3 ans maintenant, durant la saison hivernale, avec le concours du Conseil Départemental.

Après une heure d'activité physique, ils rejoignent le Jardin et, une semaine sur deux, ils sont divisés en petits groupes afin de participer à **divers ateliers**. Certains Jardiniers sont ainsi amenés à rédiger articles et recettes pour la Feuille de choux. D'autres suivent des cours de remise à niveau en Français et Maths, animés par Hubert (adhérent aux paniers) pour la 2^e année consécutive. D'autres encore participent à un atelier sur les outils attelés [au tracteur].

Enfin, la matinée se termine par la réalisation de **petits chantiers** : nettoyage des plantes aromatiques, de la rhubarbe ou des parterres de fleurs ; nettoyage des gouttières ; rangement du bois de chauffage ; arrachage du lierre qui grimpe sur les murs du Potager ; réfection des cagettes nominatives ; nettoyage des bâches de serres ; réparation des clôtures ; etc. Tant de petits travaux d'entretien que l'on délaisse quand l'activité maraîchère bat son plein et que l'on prend le temps de réaliser en cette période [que l'on dit] plus calme...

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 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 !

Nous vous souhaitons d'ores et déjà de belles fêtes de fin d'année !

Appel à bénévolat

En septembre, l'ESAT de La Selle Craonnaise nous a fait don d'une de ses serres tunnel, qu'une équipe de Jardiniers était allée démonter sur place. Il nous reste aujourd'hui à rapatrier au Theil les éléments de structure métallique et nous aurions pour cela besoin d'un **camion ou d'une remorque avec un plateau de 6 mètres**. Si l'un d'entre vous avait la possibilité de nous rendre ce service, tout le matériel serait enfin rassemblé au Jardin dans l'attente du remontage.

Merci d'avance !

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
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

RADIS RED MEAT

Radis d'automne et d'hiver japonais. Original, par sa chair rouge rosé vif et son goût de radis noir très agréable, doux et sucré. Sa peau est blanche, verte au collet. Par contre, la chair est de couleur rose fuchsia ou rouge grenadine.

Sa consommation : Soit cru, soit mariné en saumure. Il peut aussi être finement râpé et ajouté comme condiment.



Salade de radis d'hiver

Ingrédients (pour 2 personnes) :

200 g de mâche	1 pincée de sel
2 radis Red meat	1 càs de graines de sésame
30 g de radis noir	3 cuillères à soupe de jus de citron
une poignée de graines germées	7 cuillères à soupe d'huile de sésame
50 g de Comté	1 petite cuillère à café de moutarde
20 g de noisettes	

Préparation :

Triez, lavez et essorez soigneusement la mâche. Lavez, brossez et essuyez les radis Red meat. Émincez-les finement à la mandoline. Épluchez le morceau de radis noir et passez-le également à la mandoline. Concassez les noisettes et faites-les griller à feu doux pendant 3/4 minutes dans une petite poêle.

Mélangez dans un bol le jus de citron, l'huile de sésame, la moutarde et le sel.

Disposez la mâche, les radis, les noisettes, les cubes de Comté, les graines germées, les graines de sésame et la vinaigrette dans un grand saladier. Mélangez bien et dégustez avec des tranches de pain grillé.

ECHALOTES

Tartelettes aux échalotes confites et chèvre frais

Temps de préparation : 30 minutes | Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 4 tartelettes) :

200g d'épeautre	2 càs de beurre mou
100g de fromage de chèvre frais	Huile d'olive
Une douzaine d'échalotes	Quelques brins de thym
1 œuf	Quelques noix rôties
4 cs de crème liquide	

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C. Rincer l'épeautre et le faire cuire une quarantaine de minutes dans 3 fois sa quantité en eau bouillante et légèrement salée.

Pendant ce temps, éplucher les échalotes puis les disposer sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille d'aluminium. Napper d'un filet d'huile d'olive, saupoudrer de thym frais, saler et poivrer. Mélanger aux doigts pour que toutes les échalotes soient bien enveloppées. Refermer le papier aluminium et enfourner pour 20 à 30 minutes, jusqu'à obtenir des échalotes confites. Réserver lorsqu'elles sont prêtes.

Lorsque l'épeautre est cuit, bien l'égoutter puis l'ajouter dans le bol d'un blender avec le beurre. Mixer le tout afin de casser les grains, sans réduire l'épeautre en purée. Beurrer les moules à tartelettes puis façonner aux doigts 4 fonds de tarte avec l'épeautre mixé. Enfouner les fonds de tartelettes pour 20 minutes à 200°C.

Dans un bol, mélanger à la fourchette le fromage de chèvre frais, l'œuf, la crème liquide. Assaisonner. Verser l'appareil dans les fonds de tarte à l'épeautre, déposer quelques échalotes confites sur chaque, ainsi que quelques noix rôties et du thym. Enfouner à nouveau pour une vingtaine de minutes. L'appareil au chèvre frais doit être légèrement doré. Laisser tiédir et démouler. Servir tièdes ou froides avec une salade.