

La Feuille de Choux

Semaine 51 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Betteraves	2.50€/kg	800g	2.00€
Carottes vrac	2.50€/kg	800g	2.00€
Céleri-rave	2.90€/kg	600g	1.74€
Mâche	12€/kg	250g	3.00€
Poireaux	2.70€/kg	800g	2.16€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.90€

RAPPEL : Fermeture pour congés

Le Jardin sera fermé du samedi 22/12/2018 au mercredi 02/01/2019. **Pas de panier en semaine 52 !** Prochaine livraison les jeudi 3 ou vendredi 4 Janvier. **Joyeuses fêtes de fin d'année à chacun.e !**

Numérique et impressions : les écogestes à adopter

Source et article complet sur <https://www.wwf.fr/agir-quotidien/modifier-comportements/numerique-impressions>

Nos activités sur Internet ont un impact conséquent sur le climat, sur la biodiversité et même sur l'épuisement des ressources naturelles non renouvelables. [...] Il existe cependant quelques astuces simples pour devenir un(e) internaute responsable et réduire son empreinte numérique.

- Éteindre sa box et le boîtier TV : allumés 24 heures sur 24, une box ADSL et le boîtier TV associé consomment de 150 à 300 kWh par an, soit la consommation électrique annuelle de 5 à 10 ordinateurs portables 15 pouces utilisés 8 h par jour ! Éteindre sa box pendant la nuit permet d'économiser 65 à 130 kWh, entre 8 et 16 euros et 650 à 1 300 litres d'eau par an.

- Utiliser les courriels de manière responsable : envoyer un e-mail consomme autant d'énergie que de le stocker pendant 1 an. Regroupez-les au maximum et utilisez un style direct et synthétique car le temps passé à les écrire et à les lire constitue la principale source d'impacts. Limitez au maximum le nombre de destinataires et les pièces attachées. Si vous devez transmettre un document à quelqu'un de proche, préférez un transfert via une clé USB, car plus un mail est lourd, plus son impact environnemental est important. Évitez de les envoyer en 4G. Et, dès que possible, privilégiez le format texte, qui est en moyenne douze fois plus léger que le format HTML. Enfin, pensez à vider régulièrement votre « Corbeille » !

- Privilégier la TNT à l'ADSL : la vidéo en ligne représente plus de 60% du trafic internet. Regarder une émission en streaming HD via sa box ADSL émet autant de gaz à effet de serre que de fabriquer, transporter et lire un DVD ! Préférez donc l'utilisation de la TNT pour regarder les émissions en direct.

- Limiter l'usage du cloud au strict nécessaire : le stockage en ligne de ses e-mails, photos, vidéos, musiques et autres documents impose des allers-retours incessants entre le terminal de l'utilisateur et les serveurs. Or, transporter une donnée sur l'internet consomme deux fois plus d'énergie que de la stocker pendant un an. Il faut donc favoriser au maximum le stockage et l'usage local de ses données. [...]

- N'imprimer que si c'est absolument nécessaire : plutôt que d'imprimer toutes les pages d'un document, pensez à préciser au moment de l'impression les pages qui vous intéressent. [...]

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



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

BETTERAVES

Salade crue de butternut, betterave, carotte, pomme et C^{ie}

Testée et approuvée lors de notre fête de fin d'année

Ingrédients (pour 4 personnes) :

500 g de Courge Butternut
2 Betteraves moyennes
3 Carottes
2 petites pommes Granny Smith
2 poignées de Cranberries séchées
Graines de lin et de courge
Noix de votre choix

Pour la sauce :

4 càs de purée d'amandes blanches
2 càc d'huile de colza (ou huile neutre)
2 càc de jus de citron
4 càc de sirop d'érable
Sel, Poivre

Préparation :

Pelez la butternut deux fois (car la couche de chair sous la peau qui est un peu plus jaune qu'orange reste un peu dure).

Pelez les betteraves et les carottes et coupez-les en fines lamelles ou râpez-les. Coupez les pommes en lamelles. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron aux lamelles de pommes afin d'éviter l'oxydation.

Réunissez les légumes dans un grand saladier. Ajoutez les cranberries, les graines et/ou les noix de votre choix puis mélangez.

Préparez la sauce pour salade : dans un bol, mélangez tous les ingrédients et rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si vous la trouvez trop épaisse. Il ne reste plus qu'à servir et déguster !

CELERI-RAVE

Caviar de céleri-rave au gomasio

Ingrédients :

Céleri-rave
Huile d'olive
Jus de citron
Cumin
Ail
Basilic frais
Poivre
Gomasio



Préparation :

Une fois le céleri-rave cuit à l'eau, le passer au mixeur ou l'écraser à la fourchette. Laisser quelque temps cette purée dans une passoire fine pour l'égoutter.

Parfumez ensuite ce caviar de céleri-rave d'une giclée d'huile d'olive, une goutte de jus de citron, une pincée de cumin, quelques gousses d'ail passées au presse-ail (ou, si vous désirez une saveur d'ail moins prononcée, cuisez les gousses en même temps que le céleri), du basilic haché, du poivre et, pour finir, une volée de gomasio.