

La Feuille de Choux

Semaine 51 – année 2017



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	800g	2.00€
Courge <i>Butternut</i>	2.70€/kg	1.2kg	3.24€
Mesclun	12€/kg	200g	2.40€
Poireaux	2.70€/kg	800g	2.16€
Pommes de terre <i>Dalida</i>	1.90€/kg	800g	1.52€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.32€

Cochons nains cherchent parents adoptifs

Guillaume, Ouvrier-Maraîcher, souhaite placer ses deux cochons nains :

- Edmond, mâle castré de 9 ans, rose
- Simone, femelle typée marcassin du même âge

Suite à la mise en vente de ma ferme, je cherche une « maison de retraite » où mes deux cochons nains pourraient finir leur vie, heureux et tranquilles. Ils sont sociables, répondent à leur nom mais sont aussi très voraces !! Ils ont toujours vécu ensemble et doivent le rester ; ils ont besoin d'un espace extérieur et d'un abri avec une litière très épaisse qui restera propre puisqu'ils ne font pas leurs besoins là où ils dorment ; leur régime alimentaire se compose des déchets de cuisine, noix, pain, légumes, etc... Je suis prêt à accompagner les futurs heureux parents (!).

Pour plus d'informations, vous pouvez me contacter au Jardin.



RAPPEL : Fermeture pour congés

Nous ne livrerons pas et ne facturerons **pas de panier en semaine 52 (vendredi 29/12)**.

Merci de votre compréhension !

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année !

La parole aux Jardiniers !

Bonjour ! Je suis Virginie et je travaille sur le Jardin depuis le 7 Novembre 2016. J'avais plusieurs buts en arrivant ici dont l'un était de passer mon permis. Mais n'ayant pas les finances, ceci était difficile. En ayant sollicité l'aide de Pôle Emploi qui m'a été refusée, je n'y croyais plus vraiment. En discutant avec Eve Lemarchand, Accompagnatrice Socio-Professionnelle, elle a sollicité un autre organisme et l'aide m'a été accordée. De ce fait, j'ai pu passer mon code que j'ai eu du premier coup ! Puis ma conduite. Donc la bonne nouvelle est que le 4 Décembre 2017 j'ai eu mon permis, un de mes buts quand je suis rentrée sur le Jardin. Avant grâce au Parc Mob je louais un scooter, je pouvais venir travailler. Voilà pourquoi je tenais à vous le dire car le Jardin m'aura donné la possibilité de pouvoir construire mon avenir. Maintenant, le permis en poche, je vais pouvoir m'occuper de trouver une formation et partir du Jardin avec un permis et un travail, ce pourquoi je suis arrivée ici. Avec l'aide d'Eve, mon avenir commence à prendre une bonne route. Merci à Eve !

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

COURGE BUTTERNUT

Courge farcie aux lentilles corail

Recette testée et approuvée lors de notre Atelier Cuisine végétalienne

Ingrédients :

Courge (ici butternut)	Lait de coco
Lentilles corail	Pâte de curry vert
Carottes	Persil
Oignon	Huile d'olive
Ail	



Préparation :

Laver et couper la courge en 2 dans la longueur, ôter les graines, gratter un peu le cœur pour enlever toutes les parties fibreuses. Placer les demi-courges sur une plaque de four côté chair dessus et répartir environ 1 càs d'huile d'olive sur la chair. Laisser rôtir les courges environ 35 minutes, la chair doit être tendre et la surface dorée. Piquer un couteau dedans pour voir si la courge est assez cuite

Pendant ce temps, en premier on fait revenir des oignons, on rince les lentilles sous de l'eau claire avant de les mettre dans la marmite !

Ensuite faites cuire les lentilles corail, avec de petits morceaux de carottes, d'ail et une fois que les lentilles sont cuites, on ajoute le lait de coco et la pâte de curry vert et on fait mijoter quelques minutes.

Quand les courges sont cuites, on met la farce et on remet le tout au four pour que ca s'harmonise pour 10 ou 15 minutes.

Servir saupoudré de persil et accompagné d'une salade composée. On peut aussi mettre quelques noisettes concassées sur le dessus.

POIREAUX

Tartinade de poireaux et oignons

Recette testée et approuvée lors de notre Fête de fin d'année



Ingrédients :

3 poireaux	cumin
8-10 oignons	poivre
huile d'olive	vinaigre balsamique
1/2 pot (soit 2 grosses cuillères à soupe) de fromage Ail et fines herbes	

Préparation :

Couper les oignons et les poireaux et les faire fondre dans l'huile d'olive, ajouter une cuillère à café de vinaigre balsamique. Ajouter un peu de cumin en poudre et le poivre, pas besoin de saler car le fromage contient déjà du sel.

Une fois que la préparation a bien réduit, laisser refroidir ensuite mixer le tout avec le fromage. Servir sur des toasts feuilletés ou du pain.