

La Feuille de Choux

Semaine 6 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Navets	2.70€/kg	800g	2.16€
Oignons jaunes	2.60€/kg	700g	1.82€
Poireaux	2.70€/kg	600g	1.62€
Pommes de terre grenaille	4.00€/kg	800g	3.20€
Topinambours	2.80€/kg	700g	1.96€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.76€

Atelier Cuisine végétalienne

Cela faisait bien longtemps que nous n'avions pris le temps d'organiser un Atelier Cuisine au Jardin... Notez donc que la prochaine édition aura lieu le **samedi 23 février de 10h à 13h** !

Julie, adhérente et naturopathe, se fera un plaisir de nous faire découvrir la cuisine végétalienne !

Envie de limiter votre consommation de protéines animales ? Concernés par des intolérances ou allergies ? Ou juste curieux de puiser des idées dans la richesse de ce type de cuisine ? Inscrivez-vous ! Nous cuisinerons tous ensemble avant de goûter à nos préparations : tablier et planche à découper sont de rigueur ! Les enfants accompagnés de leurs (grands-) parents sont les bienvenus !

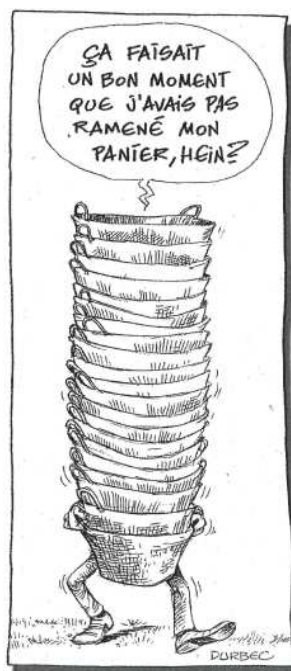
Inscriptions par e-mail d'ici le 17/02 à :

paniers@lerelaispourlemploi.fr

Tarif : prix libre

Le prix libre, c'est « Tu paies ce que tu peux, ce que tu veux ! ». Ce prix libre permet à quiconque est motivé de participer et d'évaluer ce qu'il/ elle doit payer selon ses ressources, ses besoins, ses coups de coeur et ses motivations. Cette participation visera à rétribuer notre animatrice du jour.

Wanted : cagettes nominatives !



La plupart du temps vous y pensez, mais une petite piqure de rappel de temps en temps ne fait pas de mal...

Merci de penser à nous rapporter vos cagettes nominatives, **y compris les cagettes temporaires** (ou « caisses noires ») que nous mettons à votre disposition le temps de récupérer la vôtre.

Bon à savoir également : sur les points de dépôt, nous ne repassons jamais en dehors des livraisons de paniers. Du coup, il y a toujours une semaine de décalage entre le moment où vous rendez la caisse et le moment où nous la remettons dans le circuit.

Merci de votre compréhension !

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



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

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

NAVET

Navets farcis aux champignons

Ingrédients (pour 8 personnes) :

4 gros navets (1 pour 2 personnes)
500 g de champignons frais
100 g d'allumettes de poitrine fumée
40 g d'échalote
8 œufs

1/2 botte de cerfeuil
1/2 botte de ciboulette
60 g de beurre
sel, poivre



Préparation :

Éplucher les navets, les rincer. Parer (d'une tranche fine) la base des navets, si nécessaire, pour qu'ils soient stables. Enfoncer un emporte-pièce dans la partie supérieure des navets et creuser la chair dans la zone délimitée à l'aide d'une cuillère. Tailler la chair de navet en brunoise (petits dés) et réserver. Blanchir les navets entiers creusés dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes environ : les navets doivent rester fermes. Égoutter les navets, les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson, les sécher et réserver. Faire suer les dés de navets dans une poêle avec un peu de beurre. Saler, poivrer et sucrer très légèrement (une cuill. à café). Ajouter un peu d'eau et laisser cuire 5 minutes.

Nettoyer soigneusement les champignons, les rincer et les tailler en petits morceaux. Faire chauffer une poêle à feu vif et y déposer les champignons. Laisser rendre l'eau jusqu'à évaporation. Réserver. Peler et ciseler les échalotes. Rincer les herbes fraîches. Hacher la ciboulette et effeuiller le cerfeuil. Poêler les champignons avec les allumettes de poitrine, ajouter les échalotes ciselées et les 2/3 des herbes hachées.

Allumer le four à 240°C. Beurrer un plat et y déposer les navets. Mettre le plat au four pendant 3 ou 4 minutes pour réchauffer les navets. Mélanger les champignons, lardons et dés de navets dans une poêle et réchauffer pendant 2 ou 3 minutes. Ajuster l'assaisonnement. Sortir le plat du four. Remplir les navets avec le mélange, en laissant la place pour l'oeuf (2/3 de la hauteur). Casser les oeufs un par un et les déposer dans les navets. Saler et poivrer légèrement le dessus des oeufs. Enfourner le plat et faire cuire pendant une dizaine de minutes : le blanc doit être pris. Sortir le plat du four et dresser avec le reste du mélange de champignons, décorer avec des herbes fraîches. Servir aussitôt !

TOPINAMBOUR

Attention : les topinambours doivent être consommés rapidement après cuisson et ne jamais être réchauffés sinon ils deviennent indigestes et provoquent des flatulences. Le topinambour est beaucoup plus digeste s'il est accompagné de feuilles de sauge dans sa cuisson ou d'1/2 càc de bicarbonate de soude pour 2L d'eau.



Tourte à la viande et aux topinambours

Ingrédients :

2 pâtes brisées
500 g de steak haché
500 g de topinambours
2 oignons

3 c. à soupe d'huile d'olive
1 jaune d'oeuf
Sel, poivre

Préparation :

Epluchez et émincez les oignons. Epluchez et coupez les topinambours en cubes. Mettez-les dans un cuit vapeur pendant 15 min. Dans une poêle chaude, versez l'huile et mettez à dorer les oignons avec la viande, pendant 5 min. Préchauffez le four th.6 (180°C). Déroulez l'un des disques de pâte, piquez-la à la fourchette, et garnissez-en une tourtière. Répartissez la viande et les topinambours, salez et poivrez. Recouvrez du deuxième disque de pâte, piquez-la à la fourchette. Soudez les bords des deux pâtes. Badigeonnez la surface de la tourte du jaune d'oeuf à l'aide d'un pinceau. Faites des quadrillages, coupez et séparez les morceaux de pâte. Enfournez et faites cuire 30 min. Le dessus doit être bien doré. Servez chaud.