

La Feuille de Choux

Semaine 7 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	1 kg	2.50€
Chou rouge	2.20€/kg	1 kg	2.20€
Mâche	12€/kg	170g	2.04€
Pommes de terre	2.00€/kg	1.1 kg	2.20€
Radis Bleu d'automne	2.70€/kg	600g	1.62€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.56€

RAPPEL : 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@lerelaispourleemploi.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.

Coup d'œil sur le Jardin

Durant ces deux semaines de vacances scolaires, nous accueillons **Anthony**, stagiaire en BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole) option « Encadrant technique », et **Guillaume**, venu effectuer le remplacement de Michaël qui est en congés.

La saison des **semis** est bel et bien lancée : mesclun ; laitues *Hussarde* ; oignons race *Simiane Rosa Longa* et oignons rosé *Keravel* ; betteraves *Alvro mono* ; fenouil *Preludio* ; persil *Grüne Perle* ; semis direct de radis.

Parallèlement, on **remporte** les courgettes *Partenon* et *Zuboda* et la **plantation** des navets nouveaux a été effectuée sous serre.

Au programme également, l'**arrosage** de la mâche sous serre, et le **tri** des oignons, échalotes, courges pour écarter les légumes qui s'abîment au fil de l'hiver.

Cette période un peu plus calme est aussi propice à l'**entretien** du tracteur et des outils attelés, et aux réparations de fuites sur notre station de lavage de légumes.

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@lerelaispourleemploi.fr

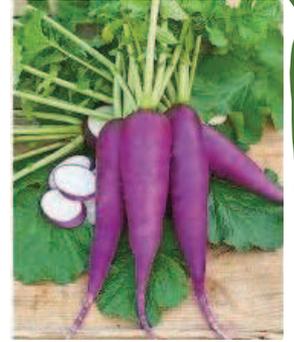


Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

RADIS BLEU D'AUTOMNE



Le radis Bleu d'automne surprend par sa peau bleu violacé. Sa chair est blanche, tendre et légèrement piquante le rendant parfait en salade ou nature avec du sel, râpé, en rémoulade. Si vous n'aimez pas le côté piquant, vous pouvez le cuire comme une pomme de terre et le faire rissoler à la poêle... Nous avons déjà partagé une recette de bouillon à retrouver sur notre site Internet.

Radis glacés

Ingrédients :

Radis, beurre, sucre, sel

Préparation :

Laver, enlever la racine, couper les feuilles de vos radis, les couper en morceaux ou en tranches. Les mettre dans une sauteuse. Couvrir à hauteur avec de l'eau froide. Ajouter sel, sucre et un morceau de beurre. Laisser cuire en surveillant le niveau d'eau. Il faut adapter le niveau d'eau au degré de cuisson de façon à ce qu'il n'y ait plus d'eau quand les radis sont cuits. A ce moment-là, le sucre et le beurre forment un caramel qui vient enrober les radis comme s'ils étaient entourés d'une couche de glace d'où le nom « glacés ».

CHOU ROUGE



Il est riche en vitamine C et en vitamine B9. Ce chou est un légume léger, l'apport énergétique est d'environ 25kcal/100g. Il est aussi connu comme un médicament naturel, ses bienfaits ont un effet sur la santé cardio-vasculaire, puis il stimule la flore intestinale. Il contient également des sels minéraux, tels Potassium et Calcium. Ses antioxydants protégeront également votre organisme. Robuste, le chou n'a pas besoin de conditionnement superflu. Il se conserve 1 à 3 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Chou rouge cuit lentement aux raisins secs

Ingrédients (pour 4 personnes) :

500 g de chou rouge finement émincé

20 g de cassonade

1 cuillère à soupe de raisins secs blonds

1 cuillère à soupe de kirch

1 branche de thym

30 g de beurre

5 cl de vinaigre blanc

1/2 cuillère à café de sel

Poivre du moulin

Préparation :

Préchauffez votre four à 160°.

Dans une cocotte allant au four mélangez le beurre, le sucre, le vinaigre, le kirch, le sel et 7 cl d'eau. Faites chauffer à couvert sur feu moyen jusqu'à ce que le beurre ait fondu et que les ingrédients soient mélangés.

Incorporez le chou rouge, les raisins et mélangez bien pour qu'il soit bien enrobé.

Portez à ébullition, couvrez la cocotte et enfournez-la.

Faites cuire pendant 2 heures en remuant toutes les 1/2 heures et en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Au moment de servir, poivrez à votre convenance.