

La Feuille de Choux

Semaine 7 – Année 2018



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	1 kg	2.50€
Céleri-rave	2.90€/kg	600g	1.74€
Chou frisé de Milan	2.20€/kg	1 kg	2.20€
Pourpier d'hiver	10€/kg	200g	2.00€
Radis Bleu d'Automne	2.70€/kg	600g	1.62€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.06€

La mission des Référents Serre de semis

Deux de nos salariés, en l'occurrence Nicole et Fred, ont été affectés à la gestion de la serre de semis. Leur mission couvre un champ très vaste à savoir :

- > Semis de 60 variétés de légumes
- > Rempotage
- > Forçage des plants
- > Réglage / Surveillance / Anticipation du climat (hygrométrie, température, arrosage)
- > Ventilation
- > Connaissance des spécificités des végétaux
- > Repérage des attaques parasitaires et installation des moyens de lutte
- > Prise de notes dans le cahier de suivi
- > Formation des nouveaux ouvriers-maraîchers à l'activité dans la serre de semis

Lorsque la saison bat son plein, d'autres Jardiniers viennent en renfort sur l'activité de semis. Mais pour nos salariés référents, il s'agit avant tout de développer des compétences (Organisation et Gestion du temps ; Observation ; Concentration ; Dextérité et Minutie ; Communication : Rendre compte, Être pédagogue) qui seront transférables vers les métiers qu'ils exerceront à l'avenir.

Vos légumes pour le prochain semestre fleurissent bon le soleil !

Les semis se poursuivent avec :

- Les **navets nouveaux** Atlantic
- Les **oignons rouges** Morada et de Florence
- Les **feuilles de chêne rouges** Cornouai et **laitues** Cressonnette marocaine
- Les **aubergines** Rosa Bianca, Falcon et Baluroi

Parallèlement, on s'active à la plantation des **batavias**, des **navets** et des **blettes blanches et rouges** !

Encore un peu de patience et le renouvellement s'opérera !

Report de la rencontre de la Commission Adhérents

C'est Amandine qui anime les réunions de la Commission or elle est souffrante cette semaine. Du coup la rencontre a été reportée au **jeudi 22 février de 18h à 20h** au Jardin. L'appel est de nouveau lancé aux amateurs !

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
Janzé	mardi 15h - 19h
Vitré	mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble, pour l'homme, trouver 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

CELERI RAVE

Julienne de Céleri-rave et carottes aux épices

Testé et approuvé par Véronique, adhérente



Ingrédients :

Carottes

Céleri-rave

épices diverses (curry, massala, curcuma, gingembre,...)

Préparation :

Rapez vos 2 légumes phares et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Finalisez la cuisson en rajoutant diverses épices.

Vous pouvez accompagner cette préparation à un mix céréales/légumineuses pour un repas équilibré.

Petit tour du monde pour connaître les associations préférées dans d'autres pays :

- La Chine associe volontiers le **riz** et le **soja**,
- les **lentilles** et le **riz** font partie des classiques indiens,
- le **blé** et les **pois chiches** règnent au Maghreb.
- L'Amérique du Sud aime mélanger **riz** ou **maïs** avec des **haricots rouges**,
- l'Italie glisse des **haricots** dans ses plats de **pâtes**.

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.



Salade d'automne

Ingrédients (pour 4 personnes) :

8 noix

2 radis Bleu d'automne

200gr de mâche

sel, poivre

2 cuillerées d'huile d'olive

1 cuillerée de vinaigre balsamique

1 cuillerée de moutarde de Dijon

Préparation :

Ecaler les noix et les peler.

Avec une mandoline, faire des lanières très fines de radis bleu.

Laver et essorer la mâche.

Faire une petite vinaigrette et mélanger le tout.

Voici une petite salade vite faite, pleine de vitamines.