

La Feuille de Choux

Semaine 8 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courge spaghetti	2.70€/kg	800g	2.16€
Mesclun	15€/kg	150g	2.25€
Oignons jaunes	2.60€/kg	500g	1.30€
Poireaux	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Pommes de terre	1.90€/kg	1 kg	1.90€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.31€

Prix de votre panier de légumes

Depuis la création du Jardin en 2009, le prix de votre panier est resté inchangé, à 10€. Or force est de constater qu'avec l'évolution du coût de la vie, le contenu du panier s'est quelque peu réduit au fil des années. Afin de conserver une quantité de légumes similaire à celle des débuts, le Conseil d'Administration de l'association a validé une **augmentation du tarif du panier de 50 cents**. Le panier coûtera donc désormais 10.50€ pour les retraits au Jardin, et 11€ pour les retraits en points de dépôt. Cette augmentation sera mise en place à compter de la semaine 11 (date de renouvellement de la période d'adhésion). Merci de votre compréhension !

Prix des œufs de la Ferme du Dos d'âne

« Après plus de 3 ans sans modification de tarifs, Pierre Cosnet nous a informés qu'à compter du 1er février 2018, les tarifs pour les œufs de la Ferme du Dos d'âne augmenteront de 1 demi cent par œuf [HT] pour le vrac quel que soit le calibre. L'augmentation régulière des charges (carburant, emballage,...) liées à notre activité nécessite en effet ce réajustement. »

Nous nous permettrons donc de répercuter cette augmentation sur le prix de vos boîtes de 6 œufs en les passant à **2,25€ à compter de la semaine 11** (date de renouvellement de la période d'adhésion).

Merci (encore une fois !) de votre compréhension !

Un semestre se termine

A compter de la **semaine 11**, nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement aux paniers** pour ce nouveau semestre, sauf courrier ou e-mail de votre part signalant le désir d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre souhait d'arrêter. Votre retour est important afin que nous puissions répondre au mieux aux attentes de nos adhérents, en requestionnant le cas échéant nos pratiques...

A savoir : vous prévoyez de **déménager** dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre l'abonnement aux paniers jusqu'à la date de votre départ.

A tou.te.s celles et ceux qui poursuivent l'aventure avec nous, semestre après semestre :

MERCI DE VOTRE FIDELITE !

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



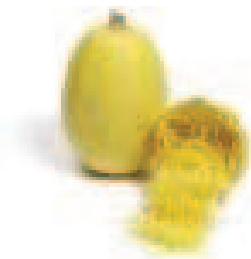
Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

COURGE SPAGHETTI

Cuisson au four : Préchauffez le four à 180°C. Coupez la courge en deux sur sa longueur. Posez les deux moitiés de courge, chair vers le haut, sur une grille ou sur une plaque de cuisson. Afin d'éviter qu'elle ne sèche pendant la cuisson, vous pouvez les badigeonner d'huile d'olive. Faites-les cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la chair de la courge.



Idées de recettes partagées par Stéphane L., Chef de cuisine au Collège St Joseph de La Guerche :

Pour la courge spaghetti, je l'ouvre en deux sur la longueur, puis je la gratte pour récupérer les filaments.

Ensuite je fais fondre de l'oignon au beurre, bien confit, puis j'y ajoute ma courge et je la fais simplement fondre, assaisonner et déguster tout simplement et c'est excellent, moyennant qu'il y ait suffisamment de beurre ... ;-)

La dernière fois il m'en restait un peu, je l'ai utilisée en base de garniture pour une quiche en y ajoutant du saumon fumé. Tu peux mettre aussi des lardons, du jambon ... bref en fonction de ce qui reste dans le frigo.

Bon appétit !

OIGNON JAUNE YANKEE

Variété de type américain qui produit des bulbes sphériques de couleur bronze clair, très uniformes. Longue conservation jusqu'en avril. Un peu trop fort pour être consommé cru, l'oignon jaune se prête bien à l'élaboration de plats mijotés. Il peut également servir à réaliser du confit d'oignon, de la soupe à l'oignon ou encore une pissaladière.



Pissaladière

Ingrédients pour 6 personnes :

6 oignons	Sel
3 càs d'huile d'olive	200 g de farine
Anchois	1/2 sachet de levure chimique dilué dans un peu d'eau chaude
Crème d'anchois (facultatif)	10 cl d'huile de tournesol
Herbe à grillades	

Préparation :

Mettre la farine dans un saladier. Saler. Ajouter l'huile de tournesol. Malaxer à la main. Ajouter la levure. Rajouter si besoin de l'eau tiède pour obtenir une pâte souple et élastique. Mettre un papier absorbant dessus et mettre au frigo.

Couper les oignons en morceaux moyens. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Y mettre les oignons. Bien mélanger. Faire cuire à feu doux. Quand les oignons commencent à prendre des couleurs, saler et mettre un peu d'herbes. Laisser cuire à feu doux pour obtenir des oignons caramélisés, en remuant souvent. Rajouter des herbes de temps en temps.

Pendant que les oignons finissent de cuire, étaler la pâte sur le moule beurré. Selon le goût, mettre 1 cuillère à café de crème d'anchois sur le fond. Recouvrir des oignons cuits. Mettre 8 olives noires tout autour. Selon le goût, mettre un filet d'anchois entre chaque olive.

Mettre à four moyen 30 min. Se mange tiède ou froide.