

La Feuille de Choux

Semaine 9 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	1 kg	2.50€
Haricots secs	8.00€/kg	300g	2.40€
Mâche	12€/kg	150g	1.80€
Pommes de terre	1.90€/kg	1 kg	1.90€
Radis d'hiver	2.70€/kg	600g	1.62€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.22€

RAPPEL : Evolution des tarifs Panier et Œufs au prochain semestre

Depuis la création du Jardin en 2009, le prix du panier de légumes est resté inchangé, à 10€. Compte tenu de l'évolution du coût de la vie, et afin de conserver une quantité de légumes similaire à celle des débuts dans le panier, le Conseil d'Administration de l'association a validé, le 20 février, une augmentation du tarif du panier de 50 centimes.

Le panier coûtera donc désormais 10,50€ pour les retraits au Jardin et 11€ pour les retraits en points de dépôt.

De même, après plus de 3 ans sans modification de tarifs, Pierre Cosnet nous a informés qu'à compter du 1^{er} février, les tarifs pour les œufs de la Ferme du Dos d'âne augmenteront de 1 demi centime par œuf [HT] pour le vrac quel que soit le calibre. Un réajustement qu'il justifie par l'augmentation régulière des charges (carburant, emballage,...) liées à l'activité.

Nous nous permettrons donc de répercuter cette augmentation sur le prix des boîtes de 6 œufs en les passant à 2,25€.

Ces deux augmentations seront mises en place à compter de la semaine 11, date de renouvellement de la période d'adhésion.

Nous vous remercions pour votre compréhension !

RAPPEL : 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

HARICOT SEC BIG BORLOTTO

En grains secs, ils sont énergétiques, nutritifs, riches en vitamine B, en calcium, fer et phosphore. Le haricot Nain Big Borlotto Langue de Feu est une variété italienne de haricot à écosser à larges gousses, gros grains ronds blancs striés de rouge.

A consommer en soupes, minestrone, salades, idéal pour la cuisine mexicaine.

Conservation :

Les haricots secs se conservent à température ambiante, dans une boîte ou un bocal hermétique, à l'abri de l'humidité et des insectes.

Préparation :

Les haricots secs doivent tremper dans de l'eau froide **non salée** pendant plusieurs heures (ex : une nuit), de façon à se réhydrater avant cuisson. Il faut ensuite jeter l'eau de trempage car elle peut contenir diverses impuretés ainsi que des glucides indigestes. **L'eau de cuisson ne doit pas être salée pour ne pas faire durcir les haricots.** Vous pouvez cependant la parfumer avec un bouquet garni (thym, laurier, persil), une carotte en rondelles ou un oignon piqué d'un clou de girofle. Comptez 1h30 pour la cuisson. Elle peut être réduite à 30 minutes si vous cuisinez à l'autocuiseur. Une fois cuits, il est préférable de laisser refroidir les haricots avant de les égoutter.



Haricots borlotto au poivron et polenta pimentée

Préparation : 15 min – Cuisson : 60 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

environ 750 g de haricots borlotto à écosser	4 verres d'eau
3 oignons rouges	1 verre de polenta instantanée
1 poivron rouge congelé en lamelles l'été dernier	sel
1 gousse d'ail	piment en poudre
quelques feuilles de sauge, laurier et thym	

Préparation :

Couvrir d'eau les haricots dans une cocotte. Couvrir et démarrer la cuisson (sans saler).

Au fur et à mesure de la découpe, ajouter dans la cocotte les oignons en morceaux, le poivron en lamelles, la gousse d'ail en fines tranches et les aromates. Laisser mijoter presque une heure. En fin de cuisson, saler.

La polenta instantanée cuit très vite. On la prépare donc au dernier moment, juste avant de se mettre à table : faire bouillir quatre verres d'eau légèrement salée. Y verser en pluie la polenta et remuer à la cuiller en bois. Dès que vous avez écrasé tous les grumeaux, couper le feu et couvrir. Servir quelques minutes plus tard, saupoudré d'un petit peu de piment.

Retrouvez d'autres recettes sur notre site : <http://www.lerelaispourlemploi.fr/jardin/recettes/>