

La Feuille de Choux

Semaine 23 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Fèves	4.50€/kg	500g	2.25€
Courgette	3.50€/kg	500g	1.75€
Pommes de terre nouvelles	5€/kg	500g	2.50€
Fraises	15€/kg	350g	5.25€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			11.75€

Bénévolat en action On compte sur vous !

Une association c'est avant tout une richesse humaine. Aujourd'hui, notre association est composée de pas moins de 500 familles adhérentes et 210 salariés sans compter les bénévoles qui gravitent autour de notre projet social.

Vous êtes peut-être bénévoles au sein de notre association. Votre engagement est important pour nous que ce soit :

- 2h. pour l'animation d'un stand lors de nos Portes ouvertes,
- 3h. tous les 2 mois lors de la commission adhérents pour réfléchir ensemble au développement d'activités solidaires,
- 2h. par semaine en hiver pour animer des ateliers de remise à niveau ou des ateliers code,
- ou plus ponctuellement pour des coups de main lors des grands chantiers de désherbage.

MERCI pour ce don de temps qui donne tout son sens à notre mouvement associatif dans un esprit d'ouverture, d'insertion, de solidarité.

Pour continuer dans cette dynamique et construire avec vous la richesse bénévole de notre association, nous vous proposons un temps d'échange :

Vendredi 5 juillet 17h30/18h30 au jardin

Vous êtes tous les bienvenus et nous profiterons de cette rencontre pour faire une visite du jardin.

Autre temps fort : recherchons bénévolat de compétences « bâtiments »

Lieu : jardin

Date : 1 samedi de fin juin

Mission : participer à un chantier « cloisons » qui servira à délimiter 2 nouveaux bureaux et 1 salle de réunion au sein de notre module « Le Vergeal ».

Conditions : convivialité

Merci de contacter Eve si vous êtes intéressés.

Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

Horaires de distribution

Le Theil jeudi 12h - 14h
vendredi 9h30 - 19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Janzé mardi 15h - 18h30
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

FEVES

Falafels



Ingrédients

200g de pois chiches	500g de fèves
1 gousse d'ail	1 oignon
3 cuillères à soupe de farine	1 cuillère à café de cumin
Du persil	De la coriandre
Du sel	

Préparation

1ère étape: Préparation des ingrédients

Pendant 12h, laissez tremper les fèves et les pois chiches dans de l'eau froide.

Hachez menu votre persil, votre ail, votre oignon et votre coriandre.

2ème étape : Confection de la pâte

Cuisez les fèves et les pois chiches pendant 45 minutes avant de les passer au mixeur.

Mélangez dans un même plat : farine, oignon, ail, épices et sel.

Pétrissez l'ensemble des ingrédients jusqu'à former une pâte que vous laisserez reposer au frigo une trentaine de minutes.

3ème étape : Finition des boulettes

Sortez la pâte du frigo.

Créez de petites boulettes avec celles-ci. Bravo, vous avez vos falafels !

Faites-les frire à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Dans un saladier, battez l'œuf en omelette, ajoutez la crème, le gruyère râpé, le sel, le poivre et saupoudrez de muscade râpée. Pour finir, versez cette préparation sur les courgettes, mélangez et faites gratiner à four chaud 15 minutes.

Fèves carbonara

Ingrédients

450 g de fèves fraîches épluchées
150 g de poitrine fumée
1 cuillère d'huile d'olive
2 carrés frais
1/2 verre de vin blanc
1 jaune d'œuf
1 branche de thym frais
Poivre, Sel

Préparation

Plonger les fèves surgelées dans une casserole d'eau bouillante salée. Quand l'eau revient à ébullition, compter 1 min, puis égoutter les fèves, et les plonger dans un bain d'eau glacée.

Faire revenir les lardons dans l'huile. Quand ils sont blonds, ajouter les fèves et le thym.

Laisser cuire 5 min.

Ajouter les Carrés Frais et le vin blanc, puis laisser cuire à nouveau 5 min, en remuant pour faire une sauce onctueuse.

Saler et poivrer. Ajouter le jaune d'œuf hors du feu, puis bien mélanger.

Servir aussitôt avec des spaghettis.