

La Feuille de Choux

Semaine 19 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim . panier	Prix panier
Carottes botte	2.50€/b.	1	2.50€
Chou-Fleur	2.50€/p.	1	2.50€
Radis botte	1.30€/b.	1	1.30€
Pommes de terre nouvelles	5€/kg	500g	2.50€
Laitue	1.30€/p.	1 p.	1.30€
Champignons pleurotes ou shiitake*	12€/kg 15€/kg	350g 280g	4.20€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certicateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.10€
* adhérents concernés uniquement par la suspension du panier du vendredi 17 mai			14.30€*

Recherchons bénévoles

En prévision de nos Portes ouvertes le dimanche 19 mai, nous sommes preneurs de bénévoles sur la journée du **vendredi 17 mai**

- installer les barnums, le stand marché,
- préaménager le coin bibliothèque et ludothèque,
- installer des affichages sur différents lieux,
- dérouler du rubalise pour baliser le circuit de visite,
- récolter des orties !!! pour la soupe,
- et puis il y a toujours un peu de désherbage manuel à faire sur les cultures pour les amateurs d'une activité jardinage !

Nous vous accueillons au fil de la journée. Un petit mail au préalable serait le bienvenu pour les organisations. Par avance merci !

En mai, les paniers font de la résistance

Jeudi 16/vendredi 17 mai : aucun panier ne sera livré ni conditionné au jardin. Votre prochain panier sera donc récupérable le jeudi 23 et vendredi 24 mai. Ce panier suspendu vous sera néanmoins facturé et nous nous engageons à compenser cette perte par des paniers un peu plus conséquents d'ici fin juin.

Vendredi 31 mai : le panier veut faire le pont !

Aussi la récupération de celui-ci se fera

- Au jardin le mercredi 29 mai de 12h à 19h
- A la Boucherie Moreau le mercredi 29 mai à partir de 16h
- A Gâtine viande le mercredi 29 mai à partir de 16h

Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

Horaires de distribution

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

FANES DE... ...CAROTTES



GALETTES AU QUINOA

Ingrédients

80g de quinoa	1 gros oignon émincé
1 c à s de ciboulette ciselée	Les fanes d'une botte de carottes
1 œuf	2 c à s de farine
1 c à s de fromage blanc	1 c à c de poudre de curcuma
1 pointe de couteau de curry	2 c à s d'huile d'olive

Préparation

Bien rincer le quinoa et le faire cuire à l'eau une quinzaine de minutes. Arrêter le feu et laisser gonfler 5 min. Egoutter-le et réserver.

Laver soigneusement les fanes de carottes, ôter les tiges plus épaisses pour ne garder que les plumets ; ciseler-les grossièrement.

Faire revenir les oignons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajouter 2 belles poignées de fanes de carottes et laisser revenir 3 min environ.

Dans un saladier, mélanger la farine, l'œuf, le fromage blanc et la ciboulette; ajouter le curcuma, saler, poivrer, puis ajouter le quinoa et le mélange oignon-fanes. Mélanger. Chauffer la poêle avec le reste d'huile et déposer une bonne cuillère de pâte pour former une galette. Faire de même avec le reste de pâte.

Laisser cuire chaque galette 4 min de chaque côté à feu moyen.

Servir-les avec une salade ou en accompagnement d'un plat principal.

...RADIS Pesto



Ingrédients

2 poignées de belles fanes de radis, sans les tiges
30 g de pecorino, parmesan, ou autre fromage sec, râpé ou coupé en copeaux à l'aide d'un épluche-légume
30 g de pistaches non grillées et non salées (ou amandes, pignons de pin)
1 gousse d'ail, sans le germe, coupée en quatre
1 petit ruban de zeste de citron bio
2 c.s. d'huile d'olive
piment en poudre

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur ou d'un blender, et mixez par courtes impulsions jusqu'à obtenir une pâte homogène. Il faudra racler les parois de temps en temps.

Ajoutez de l'huile et mixez à nouveau pour obtenir la consistance que vous préférez.

Goûtez, rectifiez l'assaisonnement, et versez dans un contenant hermétique en tassant bien (bocal en verre).

Le pesto se garde quelques jours (un peu plus si on couvre la surface d'une fine couche d'huile). On peut aussi le congeler en petites portions dans un bac à glaçons.