

# La Feuille de Choux

Semaine 24 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Fèves	4.50€/kg	750g	3.38€
Courgette	3.00€/Kg	750g	2.25€
Chou Rave	1.40€/p.	1	1.40€
Fenouil	3.70€/Kg	700g	2.59€
Laitue reine des glaces	1.10€/p.	1	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.72€</b>

## Du nouveau dans l'équipe

L'association « Le Relais pour l'Emploi » a accueilli ce début juin Benjamin sur la mission d'animation du réseau d'adhérents.

« Animateur associatif depuis plusieurs années, fin gourmet, et ayant une passion naissante pour le jardinage c'est avec une grande joie que je rejoins cette belle aventure !

Vous aurez l'occasion de me croiser lors d'événements ponctuels ouverts à tous et toutes, lors de temps forts proposés par la « commission adhérent » et pour certains lors de vos retraits de paniers au Theil-de-Bretagne. Je serai le lien hebdomadaire entre vous et le jardin (via les mails de composition du panier, la feuille de chou, le suivi de règlements).

Au plaisir de vous rencontrer ! »

Benjamin

## Bénévolat en action #2

Nous vous parlions la semaine dernière des différentes formes de bénévolat au sein de notre association.

Dans le cadre de notre appel bénévole nous recherchons une personne ayant des compétences en électricité pour nous aider dans la mise en place du réseau électrique de notre nouveau local/bureau basé à la Rigaudière au Theil-de-Bretagne.

Vous êtes intéressé ? Merci de contacter Benjamin à [paniers@lerelaispoulemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispoulemploi.fr)

## AG du Relais pour l'Emploi

Jeudi 27 juin  
17h à Louvigné de Bais  
Salle polyvalente Arpège

## Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

## Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 18h30
<b>Vitré</b>	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@lerelaispoulemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispoulemploi.fr)



Ce projet est  
cofinancé par  
le Fonds social  
européen

## Site de production

La Rigaudière  
35240 Le Theil-de-Bretagne  
[www.lerelaispoulemploi.fr](http://www.lerelaispoulemploi.fr)

# COURGETTE ET FENOUIL

## Tarte courgette chèvre menthe



### Ingrédients

2 courgettes assez grosses frais	100 g de fromage de chèvre
180 g de farine	100 ml de crème liquide
5 c. à soupe d'huile d'olive	Quelques feuilles de menthe
3 œufs	Du poivre

### Préparation

Laver les courgettes, couper en rondelles fines et cuire à l'étouffée (casserole couverte à feu très doux) pendant une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, préparer la pâte en mélangeant la farine avec 1 c. à café de sel dans un saladier. Faire un puits, y verser l'huile d'olive et mélanger à l'aide d'une fourchette. Ajouter juste assez d'eau tiède pour pouvoir former une boule de pâte (le quart d'un petit verre à moutarde environ). Etaler la pâte sur un cercle de papier cuisson et la placer dans un moule à tarte.

Préchauffer le four à 180 °C et enfourner le fond de tarte pendant la phase de préchauffage (5 mn environ).

Battre les œufs avec le fromage, la crème, la menthe émiettée, 1 pincée de sel et quelques tours de moulin de poivre. Egoutter soigneusement les courgettes et mélanger le tout.

Verser sur le fond de tarte et enfourner pour 35-40 mn.

Servir la tarte tiède ou froide.

## Fenouil braisé

### Ingrédients

2 à 4 bulbes de fenouil	1 oignon
Huile d'olive	1 gousse d'ail
½ citron (facultatif)	Persil, thym (facultatif)
1 cuillère de sucre ou miel (facultatif)	

### Préparation

Le braisage consiste à saisir un aliment avant de le faire lentement mijoter à feu doux et à couvert. Vous pouvez couper votre bulbe en deux, en quatre, ou l'émincer. Plus les morceaux seront gros, plus la cuisson sera longue.

Émincer l'oignon et le placer avec les bulbes de fenouil (face bombé vers le haut) avec de l'huile d'olive dans une cocotte à feu moyen-fort jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.

Ajouter les aromates (ail émincé, persil, thym), ajouter le jus d'un ½ citron.

Pour atténuer l'amertume du fenouil et/ou obtenir un effet plus confit, vous pouvez ajouter une cuillère de sucre ou de miel.

Ajouter un peu d'eau et baisser ensuite à feu doux, couvrez et laissez cuire tout doucement pendant 30 minutes à 1 heure. Dès que le fenouil braisé est suffisamment fondant (une lame de couteau doit s'enfoncer facilement le bulbe), servez-le bien chaud en accompagnement d'une viande, d'un poisson ou d'un plat végétarien

**Cuisson rapide :** Le fenouil peut se déguster encore un peu croquant. Sauté à la poêle en une quinzaine de minutes, avec juste un peu d'huile d'olive, il devient un accompagnement aux notes méditerranéennes. Il est possible de le déglacer avec un peu de vinaigre balsamique.