

# La Feuille de Choux

Semaine 27 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Chou pointu</b>	2.30€/p.	1	2.30€
<b>Concombre</b>	1.30€/p.	1	1.30€
<b>Betteraves blanches</b>	2.10€/b.	1	2.10€
<b>Pommes de terre nouvelles</b>	4.50€/kg	500g	2.25€
<b>Courgettes</b>	3€/kg	600g	1.80€
<b>Laitue</b>	1.10€/p.	1	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certifié : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.85€</b>

## Les Dimanches Contés à la Roche aux Fées

Découvrez la Roche aux Fées à travers ses contes et ses légendes. Un monde mystérieux et drôle qui vous ouvre les portes de la Bretagne. Une après-midi d'animations qui se termine par « La Valise des Fées » de Doé, un spectacle tout en histoires, facéties, chansons et magie au cœur du monde merveilleux des fées.

- 14h : sieste contée et interactive avec des histoires de fées, de korrigans...
- 15h : atelier kamishibaï pour les enfants (et leurs parents)
- 16h15 : spectacle de contes devant le dolmen « La Valise des Fées »

**Les dimanches 14 et 21 juillet de 14h à 17h30** - Site de La Roche aux Fées à Essé

## Les Mercredis de la Roche aux Fées

La Roche aux Fées, témoin des civilisations préhistoriques à nos jours, devient chaque été une grande scène où se jouent des spectacles pour toute la famille.

Cette année, faites le plein de sensations et de moments conviviaux durant 3 mercredis avec des artistes surprenants, insolites ou plus traditionnels.

Venus d'horizons différents, ils se succéderont pour des soirées thématiques :

- **Cirque** : spectacle du Collectif Kaboum dans une carriole de bric et de broc,
- **Eau** : spectacle d'un duo clownesque dans une piscine gonflable,
- **Danse musicale** : spectacle de 2 body-percussionnistes-jongleurs et un musicien multi-instrumentiste.

Pour les plus gourmands, une dizaine de producteurs de terroir vous régaleront sur le marché de pays.

Un rendez-vous estival à ne pas manquer !

**Les 31 juillet, 7 et 14 août de 17h15 à 22h30** - Site de La Roche aux Fées à Essé

### 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, traverser des solitudes

### Siège social

6 rue Louis Pasteur  
35240 Retiers  
02 99 43 60 66  
[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

# CHOU POINTU ET CONCOMBRE

## Salade de chou pointu



Petit chou printanier, le chou pointu a un cône très vert tendre et sucré, entouré de grandes feuilles vertes plus foncées. Sa saveur n'a rien à voir avec celle des choux d'hiver, il est également plus digeste !

Après l'avoir débarrassé de ses grandes feuilles que l'on peut d'ailleurs consommer (par exemple en chou farci ou potée), coupez le cœur en fines lamelles. Vous pouvez ainsi le consommer cru en base de salade, en l'agrémentant de ce qui vous plaira (des agrumes, tomates, concombres, morceaux de poisson fumé, petits carrés de fromage...)

## Chou pointu au lait de coco

### Ingrédients

1 chou pointu	20 cl de lait de coco
1 oignon	½ c. café de cumin et paprika fumé en poudre
1 gousse d'ail	huile d'olive

### Préparation

Couper le chou pointu en lanières, laver et égoutter. Emincer l'oignon et l'ail, puis les faire revenir avec le chou dans l'huile d'olive. Saler, poivrer légèrement. Ajouter le cumin et le paprika, puis verser le lait de coco. Mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.

## Soupe froide de concombre

### Ingrédients

1 concombre
1 yaourt nature
Quelques brins de menthe fraîche
sel, poivre



### Préparation

Commencer par laver le concombre et l'éplucher grossièrement. Le couper en deux dans la longueur et, s'il en a trop, ôter les graines à l'aide d'une petite cuillère. Débiter le concombre en tous petits dès, de 5 mm de côté. Laver la menthe et couper finement les feuilles. Verser les dès de concombre, la menthe et le yaourt dans un saladier. Saler, poivrer. Mélanger.

Laisser reposer une à deux heures au réfrigérateur.

Servir très frais dans des coupes individuelles, décorées d'une fine rondelle de concombre et d'une feuille de menthe. Cette soupe est imbattable pour sa sensation de fraîcheur !

De plus, cette recette simple et rapide constitue une excellente base qui ne demande qu'à être complétée à votre goût : jus de citron, gousse d'ail, ciboulette, aneth, basilic, huile d'olive...