

La Feuille de Choux

Semaine 28 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Concombre	1.30€/p.	1	1.30€
Courgettes	2.50€/kg	600g	1.50€
Fèves	4.50€/kg	600g	2.70€
Tomates Cindel	4.50€/kg	500g	2.25€
Oignons rouges botte	1.90€/b	1	1.90€
Laitue	1.10€/p.	1	1.10€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.75€

L'Arbre aux Sorbets

Depuis 2017, Jean Jacques Jouanolle cultive fraises, framboises, cassis, groseilles, casseilles, mûres, sureau, pommes, poires et kiwi à la ferme appelée l'Arbre aux Sorbets.

Cette production de fruits bio est en partie transformée en sorbets 100 % végétaux entièrement composés d'eau, de sucre et de fruits. Sorbets qu'il faut absolument découvrir !!

Et bonne nouvelle pour vous, l'autre partie de la production est consacrée à la **vente de fruits en direct**. Pour ce faire, il suffit de vous munir d'un panier et de venir cueillir ces magnifiques fruits à la Bourgeaudière à MOULINS.

La cueillette libre est ouverte du mois de mai au mois de septembre :

- Le mardi de 10h00 à 12h00
- Le mercredi de 14h00 à 17h00

Pour plus d'informations contacter Jean Jacques via le mail :

arbreauxsorbets@posteo.net

Ca bouge au jardin

L'équipe change au jardin ! Ainsi, **Monia** nous a quitté dernièrement, son projet professionnel l'amène vers le domaine de l'aide à la personne (maison de retraite, chez les particuliers,...).

En juin, l'équipe s'est agrandi avec l'arrivée de **Claire**.

Nous avons également le plaisir d'accueillir **Laurent** en tant qu'encadrant du Jardin sur les mois de juillet et août, en soutien à Paul et Michaël. Laurent sort d'une formation de maraîchage, il a eu l'occasion de faire plusieurs stages au sein du réseau Cocagne et souhaite orienter son projet professionnel autour de l'encadrement d'un jardin de Cocagne.

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 ET SALADE TUNISIENNE

Houmous de Fèves



Ingrédients

300g de fèves	Le jus d' un 1/2 citron
2 gousses d'ail	1 cuillère à café de cumin
2 cuillères d'huile d'olive	1/2 cuill. à café de coriandre
1 louche de jus de cuisson	Du poivre
1 cuillère et demie de tahin ou tahini (crème de sésame)	

Préparation

1^{ère} étape : Préparer les Fèves

- Faire cuire les fèves écosées pendant 6 à 8 mn dans une casserole d'eau bouillante.
- Réserver 1 ou 2 louches de bouillon de cuisson dans un bol.
- Verser les fèves dans une passoire et les doucher sous l'eau froide (afin de stopper la cuisson). Les laisser refroidir quelques minutes.
- Retirer la petite peau en tenant chaque fève entre le pouce et l'index et en exerçant une légère pression. C'est le moment de solliciter de l'aide pour aller plus vite !

2^{ème} étape : Confectionner le houmous

- Placer les fèves épluchées dans un saladier et ajouter les gousses d'ail hachées, le tahini, l'huile d'olive et le jus de citron.
- Saler légèrement, poivrer, ajouter le cumin et la coriandre en poudre.
- Dans un bol mixeur ou "blender", verser la préparation et mixer.
- À cette phase, votre houmous devrait être assez pâteux, verser alors le bouillon de cuisson pour le "détendre" jusqu'à obtenir une texture souple et onctueuse. Vous pouvez ajouter de l'huile d'olive.
- Laisser refroidir totalement le houmous, puis le placer au réfrigérateur 1 heure au minimum.

À déguster en appétitif avec des légumes crus en bâtonnets ou sur des toasts !

Salade Tunisienne

Ingrédients

1 citron	1 concombre
3-4 tomates	1 oignon
2 Poivrons	Sel et poivre

Préparation

Ôter l'intérieur des poivrons.

Peler les citrons à vif et réserver les quartiers. Pour ce faire, trancher les deux extrémités du citron, puis ôter l'écorce en faisant glisser la lame du couteau sous l'écorce, en suivant la courbe naturelle du fruit.

Couper le concombre en deux dans la longueur et ôter les pépins. Il ne vous reste plus qu'à couper l'ensemble de vos ingrédients en brunoise, c'est à dire en petits dés, de saler et poivrer selon vos goûts et de mélanger le tout. Cette salade ne nécessite pas d'assaisonnement supplémentaire ! Conservez au frais jusqu'au moment de servir.

