

# La Feuille de Choux

Semaine 29 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cavaagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Courgettes</b>	2.50€/kg	700g	1.75€
<b>Pommes de terre nouvelles</b>	4.00€/kg	500g	2.00€
<b>Tomates Cindel</b>	4.00€/kg	600g	2.40€
<b>Poireaux</b>	2.70€/kg	600g	1.62€
<b>Laitue</b>	1.10€/p.	1	1.10€
<b>Légumes surprises</b>	3.00€	1	3.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11.87€</b>

## Coup d'œil sur le Jardin

Depuis la semaine dernière et jusqu'à la rentrée des classes, les équipes travaillent en **horaires d'été** soit 7h-15h, ce qui leur permet de travailler le matin à la fraîche, tout particulièrement sous les serres !

Pensez-y si vous avez oublié votre panier le vendredi et que vous passez le lundi au Jardin : après 15h, il n'y aura plus personne sur le site !

## Arrêt sur images

Merci aux participants de notre soirée bénévole du 5 Juillet 2019. Une rencontre riche en convivialité et en partage !



## Vente directe ouverte à tous !

Compte tenu de l'absence de bon nombre d'adhérents, partis en congés d'été, et des surplus de légumes ainsi rendus disponibles, **nous ouvrons notre petit marché au public tous les vendredis de la mi-juillet à fin Septembre, de 10h à 19h.**

N'hésitez pas à passer le message à vos amis, voisins, familles... Faites-leur découvrir les bons légumes de notre Jardin !

Bio, local, de saison et solidaire, les arguments ne manquent pas !



## 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@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)

# POIREAU VINAIGRETTE ET PATATES RÔTIES

## Poireau vinaigrette

Les poireaux d'été sont là !  
Et comme dit le dicton « Tout est bon dans le poireau ! », vous pouvez bien sûr manger la partie verte, en prenant soin de couper les extrémités qui sont sèches ou abîmées.

### Ingrédients

500g de poireaux  
1 échalote  
3 c. à soupe de vinaigre de Xérès  
3 c. à soupe d'huile d'olives  
Sel et poivre  
De la ciboulette



### Préparation

Couper la partie supérieure des feuilles vertes des poireaux. N'enlever que les feuilles ou extrémités qui sont sèches ou abîmées. Couper les racines au ras du blanc. Laver soigneusement les poireaux sous l'eau froide, en soulevant les feuilles, pour les débarrasser de toute trace de terre, puis les débiter en 2 morceaux.

Fendre les poireaux en deux sur la longueur. Les déposer dans un panier vapeur au-dessus de l'eau bouillante. Les faire cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, fondants. Laissez-les égoutter et refroidir.

Préparer la vinaigrette : dans un bol, mélanger sel, poivre et vinaigre. Verser doucement l'huile en fouettant. Éplucher l'échalote et la couper finement. Hacher la ciboulette. Ajouter à la vinaigrette et mélanger.

Déposer les poireaux dans un plat à service, verser la vinaigrette par-dessus, décorer de ciboulette et servir froid ou tiède.

## Patates rôties au paprika

### Ingrédients

500g de petites pommes de terre nouvelles  
2 ou 3 c. soupe d'huile (tournesol)  
2 c. soupe de paprika  
1 c. soupe d'origan séché



### Préparation

Préparer le mélange d'épices dans une boîte qui ferme hermétiquement en mélangeant l'huile d'olive, le paprika et l'origan. Ce mélange doit former une pâte.

Laver soigneusement les pommes de terre à l'eau claire, sans les éplucher. Les couper en 4 ou 8 morceaux dans la longueur, en grosses frites, pas trop épaisses. Les déposer dans la boîte, fermer et secouer en tous sens pour bien enrober les pommes de terre.

Préchauffer le four à 200°C. Étaler les patates sur une plaque de cuisson tapissée de papier aluminium. Enfourner et cuire pendant 30 à 45 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites (tout dépend de la taille de vos frites). Servir avec une sauce au yaourt parfumée au curry ou aux herbes.