

La Feuille de Choux

Semaine 26 – 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€/p.	1	2.50€
Concombre	1.50€/p.	1	1.50€
Chou rave	1.40€/p.	1	1.40€
Fèves	4.50€/kg	750g	3.38€
Laitue	1.10€/p.	2	2.20€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.98€

Congés d'été

Cet été, vous avez la possibilité d'**annuler deux paniers** de légumes à l'occasion de vos congés. Si vous les connaissez déjà, merci de nous communiquer les semaines concernées par e-mail à :

paniers@lerelaispourlemploi.fr

Si vous vous absentez plus longuement, 3 alternatives s'offrent à vous :

- Vous pouvez bénéficier d'une **suspension de panier**, laquelle sera compensée par un **double panier** la semaine avant ou après votre période de vacances, à votre convenance ;
- Vous pouvez également les transformer en **paniers solidaires** ;
- Vos voisins, des amis peuvent les récupérer à votre place.

Bénévolat en action On compte sur vous !

Vous êtes déjà bénévole au sein de notre association ou vous avez envie de vous y investir ?

Nous vous proposons une rencontre bénévole le **vendredi 5 juillet de 17h30 à 19H00** au jardin de la Rigaudière.

Au programme :

- Présentation de l'association
- Présentation des différentes formes d'engagement possibles
- Visite du jardin
- Echange autour de vos envies sur le bénévolat
- Pot de l'Amitié

Merci de nous informer de votre participation à :
benjamin.beucher@lerelaispourlemploi.fr

Au plaisir de vous y retrouver !

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

CAROTTES

Gâteau aux Carottes



Ingrédients

250g de carottes râpées finement	2 œufs
60g de noisettes en poudre	70g d'amandes en poudre
70g de sucre en poudre	30g de sucre roux
50g de farine	1 sachet de levure chimique
2,5cl d'huile de tournesol	1 pincée de cannelle en poudre

Préparation

Préchauffer le four à 180°.
Fouetter les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à blanchiment.
Ajouter la farine, la levure, les poudres de noisettes et d'amandes.
Mélanger puis ajouter l'huile, la cannelle et les carottes préalablement râpées finement.
Beurrer un moule à cake et en saupoudrer le fond de sucre roux.
Enfourner pour 40 min en vérifiant la cuisson à l'aide d'un couteau.
Laisser refroidir dans le moule et retourner sur le plat de présentation.

Tartines aux carottes fondantes et aux chèvres

Ingrédients

3-4 carottes	un peu de lait
6 petits fromages de chèvre frais	sel, poivre
2 ou 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive	thym
4 belles tranches épaisses d'un pain de campagne	cerneaux de noix (option)

Préparation

Râper les carottes puis les faire cuire dans une casserole avec un petit peu d'eau et avec un couvercle, pendant 20 mn environ. Egoutter. Dans un grand bol, écraser les fromages de chèvre avec l'huile d'olive et ajouter du lait jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse. Ajouter les carottes et bien mélanger. Saler, poivrer. Etaler le mélange sur les tartines. Décorer avec le thym et des cerneaux de noix. Déposer les tartines dans un plat ou une plaque et passer au four pour une vingtaine de minutes à 200° environ, en surveillant. Le mélange aux carottes gonfle un peu, et le pain prend une belle couleur dorée. Servir chaud avec une salade verte.

Chou rave, carottes au gingembre et aux citrons confits

Ingrédients

1 oignon	2 gousses d'ail
1 chou rave	1,5 cm de gingembre (ou en poudre)
4 carottes	3 tranches de citron confit
1 trait de sauce soja	

Préparation

Eplucher, émincer l'oignon, râper grossièrement le chou rave et les carottes. Faire revenir l'oignon dans une poêle (ou un wok) puis ajouter le chou rave et les carottes râpées. Hacher finement et ajouter dans la poêle les 2 gousses d'ail et le gingembre. Couper en menus morceaux et ajouter les 3 tranches de citron confit. Assaisonner avec 1 trait de sauce soja.
Cuire à feu vif quelques minutes, poursuivre la cuisson à feu doux 10 à 15 minutes, les légumes doivent être cuits mais rester fermes.