

La Feuille de Choux

Semaine 09 – Année 2025



Dans votre panier cette semaine : **Le Pays fait son jardin**

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Panais	3.80€/kg	750g	2.85€
Carottes rouges	3.10€/kg	1kg	3.10€
Rutabaga	3.00€/kg	500g	1.50€
Mesclun	15.00€/kg	250g	3.75€
Epinard	6.20 €/kg	600g	3.72€
Pommes de Terre	2.30€/kg	800g	1.84€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			16.76€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

La journée découverte Mission Locale

Ce mardi 18 février, nous avons reçu les jeunes de la Mission Locale, afin qu'il puisse découvrir les différentes activités au sein de notre jardin.

Riche d'enseignement, cette journée a permis pour les jeunes de découvrir les différentes étapes d'un légume, allant du semis à l'assiette. Effectivement, ils ont effectué différents ateliers : semis de salade, récolte de topinambours, préparation de commandes au sein du magasin (...) Ce fut aussi, une journée d'échange de pratique, de partage de compétences et de connaissances avec nos salariés en parcours. En fin de journée, nous avons fait un bilan, suivi de la dégustation du cake aux carottes cuisiné par les salariés du Dispositif Premières en Chantier.



Période d'adhésion

Septembre 2024 – Mars 2025

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Janzé mardi 15h - 18h30
Vitré et Etrelles mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Énergie pour l'emploi, l'économie des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr



Cofinancé par
l'Union européenne

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

Le coin des recettes

Tarte rutabaga carotte fromage miel

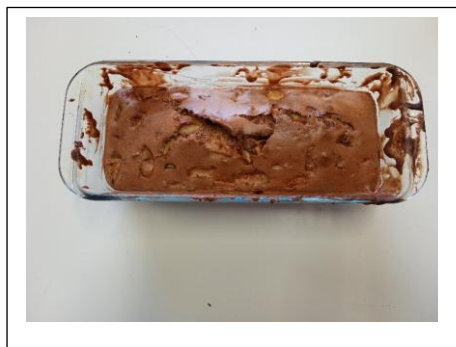


Ingrédients :

- 200g rutabagas -400g carottes -90g de beurre
- 180g farine -120 g emmental râpé + Thym
- 200g fromage nature -1 cuillère à café de miel
- 2 cuillères à café de cumin en grains + Thym
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

Préparation : Éplucher et couper en tranches les rutabagas et les carottes, les faire précuire 10 min dans de l'eau, les égoutter. Préparer la pâte brisée avec la farine et le beurre à la main, puis ajouter un peu d'eau et du thym en option. Etaler la pâte dans un moule, la piquer et la précuire au four 5 à 10min. Faire un mélange avec la moutarde à l'ancienne, le fromage nature et le gruyère râpé, et le disposer sur la pâte. Disposer dessus les rondelles de rutabaga et carottes cuites en rosace. Faire fondre le miel et le beurre, badigeonner le mélange sur les rutabagas et parsemer de quelques graines de cumin. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Mettre au four 20 à 30 min.

Gâteau pomme crousti-moelleux



Ingrédients :

- 50 g de sucre
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 150 g de farine
- 15 petites pommes
- 200 g de rhubarbe
- 80 g de beurre demi-sel
- 3 œufs

Préparation : Eplucher les tiges de rhubarbe et les couper en petits tronçons. Eplucher, épépiner les pommes et les couper en petits cubes. Faire fondre le beurre. Beurrer le moule. Préchauffer le four thermostat 6 (180°C) (chaleur tournante). Mettre la farine et le bicarbonate dans un saladier. Mélanger avec une maryse (pas au fouet). Ajouter le sucre, mélanger. Ajouter le beurre fondu. Mélanger. Ajouter les œufs entiers. Mélanger. Ajouter les fruits en dés. Mélanger délicatement. Verser l'appareil dans le moule. Egaliser la surface. Enfourner et cuire pendant 40 minutes. Démouler.