

La Feuille de Choux

Semaine 21- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
PDT nouvelles	5.50€/kg	600g	3.33€
Courgettes	3.80€/kg	700g	2.66€
Légume Surprise	3.60€/p	1 pièce	3.60€
Laitue	1.30€/p	1 pièce	1.30€
Epinard	6.20€/kg	500g	3.10€
Betteraves Botte	2.70€/kg	1	2.70€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			16.66€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

22 MAI
2025
À 9H00



Nous sommes heureux de vous inviter à l'Assemblée Générale annuelle de l'association.
Afin d'organiser au mieux cet événement nous vous invitons à remplir le formulaire
Ci-dessous en cliquant sur le bouton « Je participe ».

Date et lieu de l'AG

JEUDI 22 MAI 2025

Accueil café : 9h00

**Au Complexe communal de Bréal sous Vitré
5 Rue de la Mairie**

Je participe

L'Assemblée Générale du relais est un événement clé pour l'association et permet à l'ensemble des acteurs de se rencontrer et d'échanger sur nos différents enjeux qu'ils soient axés insertion ou économie. Votre participation est pour nous primordiale.

Des questions ? Des suggestions ?

Contactez-nous : communication@lerelaispourlemploi.fr

Le coin des recettes

Cake courgettes menthe



Ingrédients :

- 2 belles courgettes
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 3 oeufs
- 180g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique sel, poivre
- 1 poignée de feuilles de menthe
- option féta ou du fromage de chèvre

Préparation : Laver les courgettes et les peler en ôtant une bande sur 2. Les couper en 2 dans la longueur, et ôter les graines. Puis les couper en petits dés. Les faire revenir pendant une dizaine de minutes dans une poêle avec 2 c à soupe d'huile d'olive. Ciseler la menthe. Battre les œufs, ajouter l'huile, saler. Ajouter la farine et la levure. Saler, poivrer. Bien mélanger pour éviter les grumeaux. Saler et poivrer la pâte. Ajouter les courges et la menthe. Mélanger et verser dans un moule à cake beurré. Enfourner environ 40 min à 180°C.. Laisser tiédir avant de démouler puis découper en tranches.

Lasagne aux épinards-ricotta



Ingrédients : Pour 6 personnes

10 plaques de lasagne sèches

200g de mozzarella

40g de parmesan râpé

Pour la garniture :

1kg d'épinard + 500g de ricotta

1 gousse d'ail + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la béchamel (facultative) :

½ litre de lait + 50g de beurre

1 cuillère à soupe de farine

Sel, poivre

Préparation : Préparez une béchamel chauffant le beurre avec la farine avant d'ajouter le lait, en remuant constamment, jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et bien lisse. Salez, poivrez. Équeutez, lavez, égouttez les épinards. Pelez et émincez l'ail. Dans une sauteuse, faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive avec l'ail, jusqu'à évaporation de l'eau. Hachez grossièrement au couteau. Salez, poivrez. Mélangez avec la ricotta. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites précuire les plaques de lasagne l'une après l'autre. Égouttez-les sur un linge propre. Préchauffez votre four à 200°C/th. 6. Huilez un petit plat à gratin. Coupez la mozzarella en petits dés. Couvrez le fond du plat d'une première couche de lasagne, puis d'une couche d'épinards, d'une couche de béchamel et enfin parsemez de mozzarella. Répétez l'opération une deuxième et une troisième fois. Terminez par une couche de lasagne avec un peu de béchamel et recouvrez de parmesan râpé. Enfournez 20 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée, et servez chaud.