

La Feuille de Choux

Semaine 25- Année 2025



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Petit Pois	11.00€/kg	750g	8.25€
Laitue	1.30€/p	1 pièce	1.30€
Chou pointu	3.50€/kg	750g	2.63€
Carotte Botte	3.10€/b	1 botte	3.10€
Courgette	3.50€/kg	500g	1.75€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			17.03€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

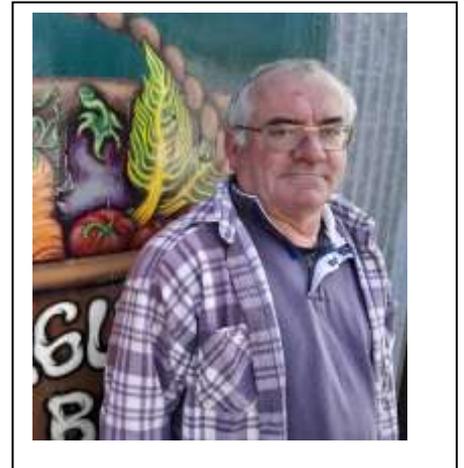
Mot de passe : votre mot de passe

Le parcours de Laurent au sein de notre association

Je suis arrivé sur le Jardin grâce à Brigitte BEAUPERIN, qui était Accompagnatrice Socio-Professionnelle à l'Association Intermédiaire « Le Relais pour l'Emploi » de Retiers de 2013 à 2016 et qui est devenue par la suite Directrice Générale de l'Association. Ma 1^{ère} mission au sein de l'association, était agent d'entretien des Espaces Naturelles Sensibles à l'Agence Départemental de Vitré. Lors de ces 3 années à l'AI de Retiers, j'ai effectué un grand nombre de mission ainsi qu'une Reconnaissance des Acquis de l'expérience sur le poste d'Ouvrier en travaux Paysagers, que j'ai obtenu en janvier 2015. Il y a eu une interruption avec l'AI, ayant travaillé dans le domaine de l'agro-alimentaire et en tant qu'agent arboricole.

J'ai recontacté Brigitte, qui m'a redirigé vers le « Pays fait son Jardin », où je suis restée 2 ans. Durant ces 2 années, j'ai travaillé différentes compétences au sein du jardin, effectué plusieurs stages de découverte (en espace verts et en pépinière). De plus, j'ai eu une formation numérique en partenariat avec la Canopée de Janzé.

A l'issue de ces 2 années passées au Jardin, je vais effectuer des contrats saisonniers en maraîchage et en arboriculture.



Le coin des recettes

Galette de petit pois et épeautre



Ingrédients : 3-4 personnes

- 350 g de flocons de petit épeautre
- 200 g de flocons de pois cassés
- 3 carottes
- 1 grosse échalote
- 3 cuillères à café de curcuma
- 2 cuillères à soupe de farine de riz
- 750 ml d'eau bouillante

Préparation : Râper les 3 carottes. Couper les échalotes en lamelles ou en dés. Dans un gros saladier, mélanger les flocons de petit épeautre et de pois cassés avec les carottes, les échalotes, le curcuma et la farine de riz. Ajouter 750 ml d'eau bouillante et remuez l'ensemble pour obtenir une pâte dense. Former des galettes avec la pâte (avec des cercles à pâtisserie par exemple). Faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive ou au four. Attention, les galettes ont tendance à sécher au four.

Chou pointu roulé au jambon



Ingrédients : 4 personnes

- 1/2 chou pointu
- 6 tranches de jambon blanc
- 400 ml de sauce tomate
- 1 oignon
- 3 petites échalotes
- 1 cuillère à soupe de graines de moutarde
- 1 (grosse) cuillère à café de grains de fenouil
- 1 branche de thym + Sel et poivre

Préparation : Émincer l'oignon et les échalotes et faire revenir dans une grande cocotte, avec les graines de moutarde et les grains de fenouil. Laisser brunir, remuer de temps en temps et ajouter un fil d'eau si besoin. Émincer le chou pointu, en lamelles et ajouter dans la cocotte. Saler, poivrer, frotter le thym au-dessus de la cocotte pour n'en garder que les feuilles et laisser cuire 10 min. environ. *Nb : Tout le charme de cette recette réside dans le mix fenouil-thym.* Ajouter la sauce tomate, remuer et laisser cuire encore 15 min. Préchauffer le four à 220. Lorsque le chou a bien diminué, prendre une tranche de jambon, disposer 2 à 3 cuillères à soupe de chou et rouler. Disposer chaque rouleau de jambon dans un plat. Ajouter le reste de sauce autour du jambon et passer au four. Cuire 15 min environ, le temps que le jambon brunisse. Servir en nappant chaque rouleau de sauce tomate.

