

La Feuille de Choux

Semaine 26- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courgette	3.50€/kg	1kg	3.50 €
Concombre	1.70€/p	2 pièces	3.40€
Laitue	1.30€/p	1 pièce	1.30€
Betterave Botte	2.70€/b	1 botte	2.70€
Blette Multicolore	3.50€/kg	500g	1.75€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.65€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

L'atelier cuisine de l'AG de la Mission Locale

Ce lundi 16 juin 2025, en collaboration avec notre jardin, les jeunes de la Mission Locale se sont mobilisés pour leur Assemblée Générale qui a eu lieu à Vitré. Avant d'attaquer le service, l'ensemble de l'équipe a confectionné le buffet sucré-salé encadré par Vincent DESILLE, Traiteur - Restaurateur à Culine'R à Vitré. Ce fut une expérience culinaire très enrichissante pour tous.

Nous tenons à remercier Vincent pour son accueil et la convivialité de son atelier cuisine, ainsi que Fanny, Chargée de projet à la Mission locale. Sans oublier, les jeunes de la Mission Locale ainsi que Philippe et Patricia, salariés sur notre jardin.



Période d'adhésion

Mars 2025 – Septembre 2025

Horaires de distribution

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



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

Paillassons de courgettes



Ingrédients :

- 2 courgettes moyennes
- 2 œufs
- 2 cas de parmesan râpé
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation : Détailler les courgettes en fins filaments. Attention : ne pas les râper, sinon elles rendent beaucoup d'eau. Battre les œufs en omelette, ajouter le parmesan, assaisonner de sel et poivre. Diviser les courgettes en 6 dômes ou tas. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Tremper les dômes de courgettes un par un dans la préparation œuf/parmesan puis les déposer dans la poêle et laisser dorer 3 minutes de chaque côté. Servir chaud.

Tarte blettes au roquefort



Ingrédients :

- 1 ou 2 oignons
- 600g de blettes
- 2 œufs
- Roquefort
- 200 à 250 g de farine bio
- 3 ou 4 cuillères à soupe de Crème Fraîche
- Gruyère Rapée
- Huile d'olive
- Levure
- Sel et Poivre

Préparation : **Pâte :** Mettre dans un robot ménager muni de ses pâles : farine, de la levure de boulanger et un peu de sel. Mettre en marche le robot et ajouter progressivement de l'eau jusqu'à ce que la pâte ait la consistance souhaitée (boule compacte et légèrement collante). Étaler la pâte et la placer dans votre moule à tarte. Laisser reposer la pâte quelques heures (la pâte sera meilleure...)

Garniture : Faire revenir les oignons émincés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Quand ils sont dorés, ajouter les côtes de blettes découpées en petits morceaux. Faire cuire à feu vif en mélangeant pendant une dizaine de minutes. Ajouter les feuilles de blettes découpées en chiffonnade. Saler et poivrer. Laisser cuire à feu doux et à couvert une quinzaine de minutes. Battre les œufs dans un saladier. Ajouter la crème fraîche. Mélanger à cette préparation la poêlée de blettes. Recouvrir la pâte d'environ 100 g de roquefort émietté. Répartir par-dessus la préparation de blettes. Parsemer d'un peu de gruyère râpé

Cuisson : Mettre au four au thermostat 7-8 pendant 30 à 40 minutes.