

# La Feuille de Choux

Semaine 28- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Tomates Cerise	16.00€/kg	400g	6.40€
Concombres	1.50€/p	2 pièces	3.00€
PDT nouvelles	4.00€/kg	700g	2.80€
Laitue	1.30€/p	1 pièce	1.30€
Chou Rave	1.30€/p	1 pièce	1.30€
Tomates Prévia	6.00€/kg	500g	3.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>17.80€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## La Journée Découverte au Jardin

Le mardi 24 juin, nous avons reçu les jeunes de la Mission Locale, afin qu'ils puissent découvrir les différentes activités au sein de notre jardin, à savoir : semis de choux, récolte de blettes, désherbage carottes, préparation de commandes au sein du magasin (...)

Riche d'enseignement, cette journée a permis pour les jeunes de découvrir les différents stades d'un légume, allant du semi à l'assiette. Mais aussi, de découvrir les aléas climatiques, la journée de mardi ayant été très chaude. Ce fut aussi et surtout, une journée d'échange de pratique, de partage de compétences et de connaissances avec nos salariés en parcours. Nous avons terminé cette journée par un bilan, suivi de la dégustation du cake aux betteraves-chocolat cuisiné par les salariés du Dispositif Premières en Chantier. Une fois de plus, cette journée s'est déroulée en toute convivialité. Merci à tous, pour ces



### Période d'adhésion

Mars 2025 – Septembre 2025

### Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	vendredi 9h30-19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h -19h
<b>Janzé</b>	mardi 15h-18h30
<b>Chateaugiron</b>	mardi 15h-19h
<b>Vitré</b>	mardi 16h - 19h
<b>Etelles</b>	mer 9h30-14h -J 14h-19h



Le Relais pour l'emploi  
Centre de services aux entreprises



Cofinancé par  
l'Union européenne

### Siège social

6 rue Louis Pasteur  
35240 Retiers  
02 99 43 60 66

[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)

### Site de production

La Rigaudière  
35240 Le Theil-de-Bretagne  
[www.lerelaispourlemploi.fr](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## Le coin des recettes

### Tian de chou-rave à la mimolette



#### **Ingrédients** : 6 personnes

- 1 petit chou rave
- 500g de pommes de terre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 25 cl de crème liquide
- 50g de parmesan râpé
- 75g de mimolette jeune râpée
- Thym, laurier, ail, sel et poivre

**Préparation** : Pelez chou-rave et pommes de terre et coupez ces deux légumes en fines tranches. Faites cuire le chou-rave 20 minutes à l'eau bouillante salée et additionnée de thym, laurier et cube de bouillon de légumes. Faites cuire les pommes de terre de la même façon mais 10 minutes seulement. Préchauffez le four à 180° C. Frottez d'ail le fond d'un plat à gratin et déposez alternativement tranches de chou-rave et tranches de pommes de terre. Mélangez crème liquide et parmesan et recouvrez-en les légumes. Parsemez de mimolette râpée, poivrez et enfournez pendant 20 à 25 minutes. Les 3 dernières minutes, mettez en position gril et faites

### Velouté froid de concombre



#### **Ingrédients** : 4 personnes

- 2 concombres
- 2 yaourts nature
- Quelques brins de menthe fraîche
- Sel, poivre

**Préparation** : Commencer par laver le concombre et l'éplucher grossièrement. Le couper en deux dans la longueur et, s'il en a trop, ôter les graines à l'aide d'une petite cuillère. Débiter le concombre en tous petits dés, de 5 mm de côté. Laver la menthe et couper finement les feuilles. Verser tous les ingrédients dans un saladier. Saler, poivrer. Mélanger. Laisser reposer une à deux heures au réfrigérateur. Servir très frais dans ces coupes individuelles, décorées d'une fine rondelle de concombre et d'une feuille de menthe.

### Serpent de concombre



#### **Ingrédients** : 1 concombre à salade

- 2 tomates de même diamètre
- 100 g de mozzarella
- 1 olive noire dénoyautée
- ou 2 grains de maïs cuit
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

**Préparation** : Laver et essuyer les légumes. Trancher un côté du concombre, sur une faible épaisseur, sur toute la longueur, afin de pouvoir le poser à plat de façon stable. Couper un morceau d'environ 6 cm de long à l'extrémité la plus pointue du concombre, pour figurer la tête. Couper l'olive en deux et fixer chaque moitié sur la tête à l'aide de cure-dents raccourcis. Prélever une calotte sur les tomates. Dans l'une d'elle, sculpter une langue fourchue. Entailler légèrement l'extrémité de la tête et y insérer la langue de serpent. Couper l'autre extrémité pour figurer la queue du serpent. Tailler le reste du concombre, les tomates ainsi que la mozzarella en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur. Pour former le corps, aligner les rondelles de concombre verticalement sur le plat, entre la tête et la queue. Sélectionner les tranches de mozza et de tomate de même diamètre que le concombre pour les intercaler çà et là.