

La Feuille de Choux

Semaine 36–Année 2024



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

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	3.10€/b	1 botte	3.10 €
Raisin	6.50€/kg	500g	3.25€
Pommes de terre	2.30€/kg	750g	1.72€
Haricots	10.50€/kg	450g	4.73€
Bouquet aromate*	1 bouquet offert		
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12,81€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Notre première récolte de raisin au sein du Jardin

Pour cette rentrée, nous sommes fiers de vous proposer notre première production de raisin. Le muscat de New-York est souvent une référence lorsque l'on cherche à planter une belle et bonne vigne, résistante aux maladies et pouvant s'adapter à toutes situations. Ce raisin est croquant et juteux aux arômes de muscat, comme son nom l'indique. Le top du raisin de table biologique, il ne demande qu'à être dégusté.



Période d'adhésion

Septembre 2024 – Mars 2025

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h00-19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Janzé mardi 15h - 18h30
Vitré et Etelles mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
C'est aussi pour l'emploi, c'est aussi pour le territoire

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

Tovtchanka,

Purée aux Haricots et pavot



Ingrédients : 2 personnes

- 300 g de pommes de terre
- 1 tasse de haricots cuits
- 3 c. à soupe de graines de pavot
- 2 à 3 c. soupe (50 g) de beurre
- 1 feuille de laurier
- 1 petit piment
- sel, poivre

1. Préparation : La veille, mettre séparément les haricots et les graines de pavot à tremper dans l'eau, pendant 8 à 10 heures. Le lendemain, égoutter et cuire les haricots à l'eau bouillante avec le laurier et le piment, environ 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter. Pendant ce temps, éplucher et cuire les pommes de terre. Égoutter et broyer les graines de pavot au mortier. Mélanger les haricots, les graines, l'oignon et le beurre aux pommes de terre. Saler et poivrer selon le goût. Écraser pour réduire le tout en purée. Si elle est trop épaisse, ajouter un peu du jus de cuisson pour ajuster la consistance à votre goût.

Galettes carottes-chèvres



Ingrédients :

- 2 verres de flocons de riz
- 2 verres de lait de soja
- 2 œufs
- 2 carottes moyennes
- sel aux herbes, poivre
- graines de carvi (ou de fenouil)
- 75 g fromage de chèvre frais ou de tome de brebis

1. Préparation : Mettre dans un saladier les flocons avec le lait de soja. Écraser le fromage de chèvre (ou râper le brebis). Râper les carottes. Ajouter dans le saladier : fromage, carottes, œufs battus en omelette. Assaisonner avec le sel aux herbes, le poivre et deux ou trois pincées de graines de carvi ou fenouil. Bien mélanger tous les ingrédients et, si possible, laisser en attente au frais pendant une à trois heures. Déposer par grosses cuillerées à soupe dans une grande poêle légèrement huilée, aplatir pour former des galettes, cuire à feu moyen puis doux, retourner pour dorer l'autre côté.