

La Feuille de Choux

Semaine 10 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Epinards	5.40€/kg	450g	2.43€
Haricots secs Big borlotto	8.00€/kg	400g	3.20€
Radis Bleu d'automne	2.70€/kg	600g	1.62€
Mesclun	12€/kg	250g	3.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.25€

La déshydratation : un moyen de conserver vos légumes

Article écrit par Ludovic

Depuis peu, j'ai investi dans un déshydrateur dans le cadre de mon futur travail, pour un séchage plus sain et moins rapide de mon safran. En attendant ma prochaine récolte, je déshydrate mes légumes. D'après plusieurs articles, cette technique de conservation est considérée comme étant la plus saine. En effet, les vitamines ainsi que les principes actifs de l'aliment sont conservés et c'est facile par la suite de les reconstituer en les faisant tremper. De plus, les fruits et légumes déshydratés ne prennent pratiquement pas d'espace de rangement. Je suis convaincu que c'est le meilleur moyen pour conserver et stocker les aliments. Chez moi, j'ai commencé à conditionner en petits sachets sous vide de 50g pour une facilité de consommation. Une fois les légumes déshydratés, il faut les stocker dans la foulée et surtout sous vide car l'air et l'humidité ambiante réhydratent les aliments. Comptez environ 100 euros pour un déshydrateur de bonne qualité de la marque KLARSTEIN que vous pouvez trouver sur tous les sites de distribution.

INVITATION : Lancement officiel de notre site Internet

Notre association « Le Relais pour l'Emploi » s'est récemment dotée d'un site Internet. Nous avons le plaisir de vous convier pour son lancement officiel :

Vendredi 17 Mars à partir de 17h30

au Chantier d'insertion Le Pays fait son Jardin

Au programme : découverte du site Internet et temps de partage autour d'une soupe confectionnée avec les légumes bio du Jardin.

Saisissez cette occasion de venir nous rencontrer et de visiter le Jardin !

RAPPEL : Un semestre se termine

A compter de la **semaine 11**, nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement aux paniers** pour ce nouveau semestre, sauf courrier ou e-mail de votre part signalant le désir d'y mettre fin. A savoir : le déménagement est un motif légitime de rupture anticipée. Vous pouvez poursuivre les livraisons de paniers jusqu'à la date de votre départ.

Période d'adhésion

Du 12 Sept. 2016 au 11 Mars 2017

Horaires de distribution

Le Theil jeudi 12h - 14h
vendredi 9h30 - 19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Zanzé mardi 15h - 19h
Vitré mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble, pour l'Homme, traversons des situations

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

ÉPINARDS

La conservation des épinards

Les feuilles d'épinards se cueillent juste avant de les consommer. Une fois cueillies, elles doivent être consommées rapidement. Elles ne se conservent pas plus de 2 jours au réfrigérateur, car elles s'abîment et perdent leurs qualités nutritives. Même cuites, elles doivent être consommées rapidement car leur oxydation rapide peut les rendre dangereuses pour la santé. La congélation évite tout risque de ce type.



La congélation : Sélectionnez des grands feuilles tendres et retirez les tiges. Lavez-les avec précaution, sans les laisser séjourner dans l'eau. Vous pouvez parfaire le lavage en les passant rapidement à l'eau vinaigrée, avant de les rincer. Égouttez les feuilles. Faites les blanchir pendant 3 minutes dans l'eau bouillante salée, et refroidissez-les rapidement sous l'eau froide. Égouttez-les et pressez-les pour évacuer toute l'eau. Supprimez les côtes fibreuses. Placez les épinards dans des barquettes ou des sachets de congélation, en les étiquetant à la date du jour, puis en les entreposant dans le bac (grand froid) de votre congélateur pendant 6 heures. Ensuite, réglez le thermostat sur -18°C .

Bricks aux épinards

Préparation : 30 min. | Cuisson : 10 min.

Ingrédients pour 8 bricks :

200 g d'épinards cuits
150 g de feta
1 échalote
1 oeuf

8 feuilles de brick
huile d'olive
sel, poivre

Préparation

Équeutez les épinards avant de les laver et faites-les cuire dans un peu d'eau bouillante salée pendant environ 10 min. Egouttez-les soigneusement. Ciselez 200g d'épinards cuits. Coupez 150g de feta en petits morceaux. Épluchez et émincez 1 échalote. Dans une petite poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, versez l'échalote émincée, salez, poivrez et faites cuire 1 ou 2 minutes sans coloration. Réservez.

Dans un saladier, versez les épinards, l'échalote, la feta, 1 oeuf, salez, poivrez et mélangez bien. Roulez les bricks : Posez une cuillère à soupe de mélange dans le bas d'une feuille de brick. Roulez la feuille sur elle-même autour du mélange, repliez les bords et terminez en roulant encore pour former un gros cylindre. Appuyez légèrement sur le brick, pour bien répartir le mélange à l'intérieur. Faites ça pour tous les bricks.

Enduire les bricks d'huile d'olive avec un pinceau et les déposer sur une plaque à cuisson. Les faire cuire au four une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

RADIS BLEU D'AUTOMNE

Le radis bleu d'automne surprend par sa peau bleu violacé. Sa chair est blanche, tendre et légèrement piquante le rendant parfait en salade ou nature avec du sel, râpé, en rémoulade, en salade. Vous pouvez ajouter de la mâche, des pommes et des noix pour réaliser une salade composée. Si vous n'aimez pas le côté piquant, vous pouvez le cuire comme une pomme de terre et le faire rissoler à la poêle....

